

2024年



2月 献立表

- 牛乳は毎日つきます。
- 都合により献立の一部を変更することがあります。
- 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入（コンタミネーション）の可能性は排除できません。

月	火	水	木	金
<p>節分</p> <p>2月3日は節分です。節分とは季節の変わり目を指します。行事食として、いわしを食べ、福豆をまいて食べます。</p> <p>いわしを食べるのは、鬼を追い払うために、焼いたいわしの頭をひいらぎの枝にさし、玄関につるした風習に由来しています。</p> <p>福豆を食べるのは、「福」を身体に取り入れるという意味があります。</p> <p>みんなの一年の健康を願いながら食べましょう。</p> <p>給食では、2月2日に節分献立が登場します。</p>		<p>今月の食育献立</p> <p>「サンマラーメン」は神奈川県産の郷土料理です。もやし、白菜、豚肉などを入れた野菜炒めにスープを入れ、とろみをつけてラーメンにのせた料理です。給食では、とろみのついた、野菜たっぷりのラーメンに仕上げています。</p>	<p>1</p> <p>◎ カレーライス ○ 白菜とほうれん草のコンソメ煮</p> <p>ごはん ★ 米粉 チーズケーキ</p> <p>◎ 鶏肉 ジャがいも 人参 玉ねぎ 油 カレールー こしょう カレー粉 ケチャップ ローリエ 塩</p> <p>○ ショルダーベーコン 白菜 ほうれん草 油 チキンコンソメ 酒 みりん 淡しょうゆ</p> <p>★ 米粉 ベーキングパウダー 塩 レモン 油 砂糖 手亡豆ペースト 粉チーズ</p>	<p>2 節分献立</p> <p>○ いわしフライ ◎ 田舎汁 ● 煮豆</p> <p>むぎごはん</p> <p>○ いわしフライ 油 砂糖 ウスターソース</p> <p>◎ 豚肉 厚揚げ 人参 つきこんにやく 青ねぎ ジャがいも キャベツ 油 削り節 信州みそ</p> <p>● 味付乾燥大豆 人参 昆布 砂糖 濃しょうゆ</p>
<p>5</p> <p>◎ 厚揚げのうま煮 ○ ジャーマンポテト</p> <p>ごはん</p>	<p>6 生徒献立</p> <p>◎ 小松菜の旨辛豆乳担々うどん ○ ツナごぼう炒め △ スライスチーズ</p> <p>食パン</p>	<p>7</p> <p>○ ミンチカツ ● ポイルキャベツ ◎ はりはり鍋</p> <p>ごはん</p>	<p>8</p> <p>○ 外はカリッと中はほろほろめちゃうまジュシーさばのバジルソース</p> <p>● うの花炒り</p> <p>◎ 野菜いっぱいのにゅうめん汁</p> <p>ごはん</p>	<p>9</p> <p>◎ 関東煮 ○ キャベツのみそ炒め</p> <p>ごはん ★ きなこいろいろ</p>
<p>◎ 豚肉 厚揚げ 玉ねぎ キャベツ 人参 土しょうが 干しいたけ たけのこ 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ 塩 でんぷん</p> <p>○ ショルダーベーコン ジャがいも 人参 パセリ 玉ねぎ 油 チキンコンソメ 淡しょうゆ 塩 こしょう</p>	<p>◎ 干うどん 水菜 人参 青ねぎ 豆乳 濃しょうゆ 中華スープ 白ごま 塩 こしょう 豚ひき肉 小松菜 干しいたけ 土しょうが 油 ごま油 淡しょうゆ 砂糖 みりん トウバンジャン</p> <p>○ まぐろ油漬け 人参 玉ねぎ ごぼう 油 砂糖 みりん 濃しょうゆ △ スライスチーズ</p>	<p>◎ ミンチカツ 油 ウスターソース 砂糖</p> <p>● キャベツ 塩</p> <p>◎ 豚肉 豆腐 うすあげ 人参 水菜 白菜 大根 油 削り節 だし昆布 酒 濃しょうゆ 淡しょうゆ みりん</p>	<p>○ さば 塩 バジル オリーブ油 砂糖 濃しょうゆ レモン果汁 でんぷん</p> <p>● おから 鶏ひき肉 人参 青ねぎ 干しいたけ 油 砂糖 淡しょうゆ 削り節</p> <p>◎ そつめん つすあげ 人参 青ねぎ 玉ねぎ キャベツ 削り節 塩 淡しょうゆ 酒</p>	<p>◎ 鶏肉 ごぼう天 ジャがいも 厚揚げ こんにやく 人参 大根 削り節 砂糖 濃しょうゆ</p> <p>○ 豚肉 人参 キャベツ にんにく 白ごま 油 ごま油 信州みそ 八丁みそ 砂糖 濃しょうゆ 酒 でんぷん</p> <p>★ 米粉 砂糖 きなこ</p>
<p>ふりかえきゅうじつ</p> <p>振替休日</p>	<p>◎ チキンシチュー</p> <p>○ さっぱり! シャキシャキ!! 切り干し大根のレモンマリネ</p> <p>ココアパン</p>	<p>□ ひじきごはん ○ 焼きししゃも ◎ 豚汁</p> <p>アルファ化米</p>	<p>○ 揚げぎょうざ ◎ ちゃんこ鍋 ● 梅ひじきふりかけ</p> <p>ごはん</p>	<p>□ ジャンバラヤ ◎ 野菜スープ</p> <p>☆ ぶるぶるおいしいヨーグルト</p> <p>アルファ化米</p>
<p>◎ 鶏肉 ジャがいも 人参 キャベツ 玉ねぎ 油 チキンコンソメ トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう ローリエ</p> <p>○ まぐろ油漬け 人参 切り干し大根 酢 レモン果汁 砂糖 みりん 淡しょうゆ 塩 油</p>	<p>□ アルファ化米 アルファ化もち米</p> <p>◎ 鶏肉 うすあげ 人参 枝豆 ひじき 干しいたけ 油 削り節 みりん 淡しょうゆ</p> <p>○ ししゃも</p> <p>◎ 豚肉 ジャがいも 人参 大根 白菜 青ねぎ 油 削り節 信州みそ</p>	<p>○ ぎょうざ 油</p> <p>◎ 豚肉 豆腐 人参 小松菜 白菜 大根 削り節 だし昆布 砂糖 淡しょうゆ 濃しょうゆ みりん</p> <p>● ひじき ねり梅 白ごま 削り節 だし昆布 砂糖 濃しょうゆ みりん</p>	<p>□ アルファ化米 アルファ化もち米 豚肉 人参 玉ねぎ にんにく 油 加-粉 升刀ツメ ケチャップ 升バダ- 砂糖 塩 こしょう</p> <p>◎ 鶏肉 ジャがいも パセリ 人参 玉ねぎ キャベツ 油 チキンコンソメ 塩 こしょう 淡しょうゆ ローリエ</p> <p>☆ ヨーグルト</p>	
<p>◎ 豚じゃが ○ 小松菜の ごま炒め</p> <p>ごはん</p>	<p>がくねんまつ</p> <p>学年末テスト</p>	<p>がくねんまつ</p> <p>学年末テスト</p>	<p>がくねんまつ</p> <p>学年末テスト</p>	<p>てんのうたんじょうび</p> <p>天皇誕生日</p>
<p>◎ 豚肉 ジャがいも 人参 玉ねぎ 枝豆 糸こんにやく 油 削り節 濃しょうゆ 砂糖</p> <p>○ 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ 白ごま 油 ごま油 みりん 濃しょうゆ 砂糖</p>	<p>がくねんまつ</p> <p>学年末テスト</p>	<p>がくねんまつ</p> <p>学年末テスト</p>	<p>がくねんまつ</p> <p>学年末テスト</p>	<p>てんのうたんじょうび</p> <p>天皇誕生日</p>
<p>26 1-6 山崎 真奈さん</p> <p>○ ハンバーグ ケチャップソース</p> <p>● きんぴらごぼう</p> <p>ごはん ○ 体のしんまでほっかほか 冬ののりきるあったかみそ汁</p>	<p>◎ 豆乳シチュー</p> <p>○ ひじきの洋風煮</p> <p>こくろパン</p>	<p>○ さばのしょうが煮</p> <p>◎ さつま汁</p> <p>ごはん</p>	<p>○ 鶏肉の レモンソース</p> <p>● 打ち豆と糸昆布の 炒め煮</p> <p>◎ すまし汁</p> <p>ごはん</p>	<p>生徒献立</p> <p>郷荘中学校の 生徒が考えました!</p> <p>6日 小松菜の旨辛豆乳担々うどん</p> <p>【生徒コメント】 大阪の特産品である小松菜と水菜を使用した豆乳担々うどんを作りました。水菜のシャキシャキ感がアクセントになっています。</p>
<p>○ ハンバーグ ケチャップ ウスターソース みりん</p> <p>● つきこんにやく 人参 ごぼう 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん 一味唐辛子</p> <p>◎ 豆腐 干わかめ 人参 青ねぎ 玉ねぎ 白菜 煮干し 信州みそ</p>	<p>◎ 鶏肉 ジャがいも 人参 パセリ 玉ねぎ 白菜 油 豆乳 塩 クリームコーン こしょう 白ワイン チキンコンソメ でんぷん</p> <p>○ ショルダーベーコン ひじき とうもろこし 砂糖 油 チキンコンソメ みりん 濃しょうゆ</p>	<p>○ さば 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒</p> <p>◎ 鶏肉 豆腐 さつまいも 人参 青ねぎ もやし 油 削り節 信州みそ</p>	<p>○ 衣付き鶏肉 油 淡しょうゆ 砂糖 レモン果汁 みりん</p> <p>● 打ち豆 平天 糸昆布 人参 油 ごま油 みりん 濃しょうゆ 砂糖</p> <p>◎ 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ えのきたけ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ</p>	

	エネルギー	たんぱく質	脂肪(補) 比	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
2月栄養価平均値	834	14.9	26.1	409	109	3.1	3.9	491	0.59	0.61	30	2.7	4.9
文部科学省基準値	830	13~20	20~30	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7以上