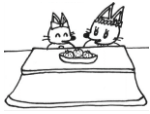


2021年



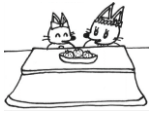
2月 献立表

■ 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
1	2 節分献立	3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> ◎ カレーライス ○ キャベツとコーンのソテー ☆ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ○ いわしフライ ◎ ミネストローネ ☆ 節分豆 △ りんごジャム 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 厚揚げの中華煮 ○ いかの煮つけ 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 白ごまタンタンうどん ○ ひじきの洋風煮 △ スライスチーズ 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ そぼろ親子丼 ○ 大根のコンソメ煮
<ul style="list-style-type: none"> ◎ 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 カレールー ケチャップ ローリエ 塩 こしょう ○ ショルダーベーコン 油 キャベツ とうもろこし 淡しょうゆ 塩 こしょう ☆ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ○ いわしフライ 油 砂糖 ウスターソース ◎ 鶏肉 ベーコン トマト水煮 人参 キャベツ パセリ 塩 玉ねぎ にんにく こしょう ローリエ チキンコンソメ 油 ☆ 節分豆 △ りんごジャム 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 豚肉 厚揚げ うすら卵 人参 白菜 土しょうが 油 干しいたけ 中華スープ 砂糖 濃しょうゆ でんぷん ○ いか 砂糖 濃しょうゆ みりん 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 干うどん 鶏ひき肉 ちくわ うすあげ 玉ねぎ 人参 油 キャベツ 青ねぎ 淡しょうゆ 砂糖 白ごま 練りごま 削り節 信州みそ ○ ひじき ショルダーベーコン 人参 とうもろこし 油 チキンコンソメ 濃しょうゆ 砂糖 みりん △ スライスチーズ 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏ひき肉 卵 人参 玉ねぎ 青ねぎ しめじ 油 砂糖 淡しょうゆ 濃しょうゆ 酒 削り節 ○ 豚肉 大根 油 砂糖 みりん 淡しょうゆ チキンコンソメ
8 生徒献立	9	10	11	12
<ul style="list-style-type: none"> ○ 鶏肉とかぼちゃのみそだれかけ ◎ ワンタンスープ △ 味付けのり 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ ポルシチ ○ 大根サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ さばのしょうが煮 ◎ 豚じゃが 	<p>建国記念の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> □ ごぼうチャーハン ○ 焼きししゃも ◎ さつまい
<ul style="list-style-type: none"> ○ 衣付き鶏肉 油 かぼちゃ でんぷん えのきたけ しめじ 白ねぎ 土しょうが 酒 砂糖 みりん 濃しょうゆ 信州みそ ◎ ワンタンの皮 豚肉 人参 青ねぎ もやし 玉ねぎ 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう ごま油 △ 味付けのり 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 牛肉 じゃがいも 人参 キャベツ 玉ねぎ 油 チキンコンソメ ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう ローリエ トマトピューレ ○ 大根 人参 とうもろこし ごま油 淡しょうゆ 酢 砂糖 	<ul style="list-style-type: none"> ○ さば 土しょうが 砂糖 酒 みりん 濃しょうゆ ◎ 豚肉 じゃがいも 人参 三度豆 糸こんにゃく 玉ねぎ 砂糖 濃しょうゆ 油 削り節 	<ul style="list-style-type: none"> □ アルファ化米 アルファ化もち米 鶏肉 人参 ごぼう 枝豆 酒 干しいたけ 土しょうが にんにく オイスターソース 濃しょうゆ 油 塩 こしょう ○ ししゃも ◎ 豚肉 さつまいも 人参 青ねぎ 大根 白菜 油 信州みそ 削り節 	
15	16 食育献立 長崎県	17	18	19
<ul style="list-style-type: none"> ○ ハンバーグ ケチャップソース ● ジャーマンポテト ◎ みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ ちゃんぼん ○ フライビーンズ △ いちごジャム 	<ul style="list-style-type: none"> ○ たいの野菜 あんかけ ● れんこんのきんぴら ◎ ちゃんこ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 冬野菜のクリーム煮 ○ フルーツ コンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏すき煮 ○ もやしのピリ辛炒め
<ul style="list-style-type: none"> ○ ハンバーグ ケチャップ みりん ウスターソース ● ショルダーベーコン 人参 じゃがいも パセリ 玉ねぎ チキンコンソメ 淡しょうゆ 油 塩 こしょう ◎ 豆腐 うすあげ 干わかめ 人参 青ねぎ 大根 信州みそ 削り節 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 干中華麺 豚肉 いか 人参 青ねぎ もやし キャベツ 玉ねぎ 中華スープ でんぷん 淡しょうゆ 油 塩 こしょう ○ 大豆 でんぷん 油 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん △ いちごジャム 	<ul style="list-style-type: none"> ○ たい 塩 玉ねぎ 人参 しめじ 淡しょうゆ みりん 砂糖 でんぷん 油 ● 豚肉 れんこん 人参 油 白ごま ごま油 砂糖 濃しょうゆ 一味唐辛子 ◎ 鶏肉 豆腐 人参 水菜 大根 白菜 淡しょうゆ 削り節 だし昆布 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 かぶ ブロッコリー 白菜 玉ねぎ 人参 油 バター 牛乳 粉チーズ スキムミルク 小麦粉 塩 こしょう ○ 黄桃 パイン 砂糖 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 煮物 糸こんにゃく 豆腐 人参 白ねぎ 玉ねぎ 白菜 ごぼう えのきたけ 砂糖 濃しょうゆ 酒 油 ○ 豚肉 人参 もやし コチュジャン 濃しょうゆ 酒 塩 こしょう 油 ごま油 砂糖
22	23	24	25	26
<ul style="list-style-type: none"> ○ さわらの薬味だれ ● うの花炒り ◎ にゅうめん汁 	<p>天皇誕生日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 中華丼 ○ ちくわの炒め煮 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ スープスパゲティ ○ 三色ナムル △ きなこクリーム 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ ホキフライ ◎ はりはり鍋
<ul style="list-style-type: none"> ○ さわら 白ねぎ 土しょうが 砂糖 酢 濃しょうゆ でんぷん 酒 ● おから 鶏ひき肉 人参 青ねぎ 干しいたけ 砂糖 淡しょうゆ 削り節 だし昆布 油 ◎ そうめん 梅形かまぼこ うすあげ 青ねぎ 玉ねぎ 人参 だし汁 淡しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 豚肉 いか うすら卵 人参 チンゲン菜 白菜 玉ねぎ だけのこ 土しょうが ごま油 中華スープ 淡しょうゆ でんぷん 塩 こしょう 油 ○ ちくわ 白ごま ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん 油 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ スパゲティ ベーコン 鶏肉 人参 キャベツ 玉ねぎ だけのこ にんにく オリーブ油 チキンコンソメ 淡しょうゆ 塩 こしょう 油 ○ 人参 チンゲン菜 もやし 油 ごま油 白ごま 砂糖 淡しょうゆ △ きなこクリーム 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ホキフライ 油 砂糖 ウスターソース ◎ 豚肉 豆腐 うすあげ 人参 水菜 白菜 大根 酒 濃しょうゆ 淡しょうゆ みりん 削り節 だし昆布 	
<p>節分について</p> <p>今年の節分は37年ぶりに日付が変わり、2月2日です。</p> <p>節分は季節の変わり目に災いを追いはらう行事です。節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、それぞれの季節が変わる節目を指しましたが、次第に立春の前の日のことだけをいうようになりました。</p> <p>節分に豆をまくのは、昔から豆には霊力があると信じられているからで、豆をまくことで、鬼(病気や災いなど)を追いはらう意味があります。</p>	<p>和泉中学校の生徒が考えた献立です！</p> <p>8日 鶏肉とかぼちゃのみそだれかけ</p> <p>【本人からのコメント】 発酵食品のみそや食物繊維豊富な食材を使って腸内環境を整え、免疫力があがるように心がけました。えのきやしめじ・白ねぎを粗みじんにしてみそだれに混ぜることで食感が残っておいしいです。</p>	<p>今月の食育献立</p> <p>16日</p> <p>ちゃんぼんは野菜や豚肉、いかなどたくさんの具材を入れた長崎県の麺料理です。鶏ガラや豚骨でだしをとったスープに、コシのある太麺を入れて煮込みます。明治時代、長崎市内で中国料理店をひらいていた中国人が「長崎にいる中国人留学生に、安くて栄養のとれるものを食べてもらいたい」と考えて作ったのが元祖ちゃんぼんです。寒い時期に身体が温まる料理です。</p>		

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
2月栄養価平均値	650	16.0	27.7	334	80	1.9	3.0	367	0.49	0.79	21	2.2	3.5
文部科学省基準値	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.0未満	5以上

2021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
1	2 節分献立	3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> ◎ カレーライス ○ キャベツとコーンのソテー ☆ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ○ いわしフライ ◎ ミネストローネ ☆ 味付け大豆 △ りんごジャム 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 厚揚げの中華煮 ○ いかの煮つけ 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 白ごまタンタンうどん ○ ひじきの洋風煮 △ スライスチーズ 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ そぼろ親子丼 ○ 大根のコンソメ煮
<ul style="list-style-type: none"> ◎ 豚肉 ジャがいも 人参 玉ねぎ 油 カレールー ケチャップ ローリエ 塩 こしょう カレー粉 ○ ショルダーベーコン 油 キャベツ とうもろこし 淡しょうゆ 塩 こしょう ☆ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ○ いわしフライ 油 砂糖 ウスターソース ◎ 鶏肉 ベーコン トマト水煮 人参 キャベツ パセリ 塩 玉ねぎ にんにく こしょう ローリエ チキンコンソメ 油 ☆ 味付け大豆 △ りんごジャム 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 豚肉 厚揚げ うすら卵 人参 白菜 土しょうが 油 干しいたけ 中華スープ 砂糖 濃しょうゆ でんぷん ○ いか 砂糖 濃しょうゆ みりん 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 干うどん 鶏ひき肉 ちくわ うすあげ 玉ねぎ 人参 油 キャベツ 青ねぎ 淡しょうゆ 砂糖 白ごま 練りごま 削り節 信州みそ ○ ひじき ショルダーベーコン とうもろこし 油 チキンコンソメ 人参 濃しょうゆ 砂糖 みりん △ スライスチーズ 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏ひき肉 卵 人参 玉ねぎ 青ねぎ しめじ 油 砂糖 淡しょうゆ 濃しょうゆ 酒 削り節 ○ 豚肉 大根 油 砂糖 みりん 淡しょうゆ チキンコンソメ
8 生徒献立	9	10	11	12
<ul style="list-style-type: none"> ○ 鶏肉とかぼちゃのみそだれかけ ◎ ワンタンスープ △ 味付けのり 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ ポルシチ ○ 大根サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ さばのしょうが煮 ◎ 豚じゃが 	<p>建国記念の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ごぼうチャーハン ◎ 焼きししゃも ◎ さつま汁
<ul style="list-style-type: none"> ○ 衣付き鶏肉 油 かぼちゃ でんぷん えのきたけ しめじ 白ねぎ 土しょうが 酒 砂糖 みりん 濃しょうゆ 信州みそ ◎ ワンタンの皮 豚肉 人参 青ねぎ もやし 玉ねぎ 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう ごま油 △ 味付けのり 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 牛肉 ジャがいも 人参 キャベツ 玉ねぎ 油 チキンコンソメ ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう ローリエ トマトピューレ ○ 大根 人参 とうもろこし ごま油 淡しょうゆ 酢 砂糖 	<ul style="list-style-type: none"> ○ さば 土しょうが 砂糖 みりん 濃しょうゆ 酒 ◎ 豚肉 ジャがいも 人参 糸こんにゃく 三度豆 玉ねぎ 砂糖 濃しょうゆ 油 削り節 		<ul style="list-style-type: none"> ○ アルファ化米 アルファ化もち米 鶏肉 人参 ごぼう 枝豆 干しいたけ 土しょうが にんにく オイスターソース 油 酒 濃しょうゆ 塩 こしょう ○ ししゃも ◎ 豚肉 さつまいも 人参 青ねぎ 大根 白菜 油 信州みそ 削り節
15	16 食育献立 長崎県	17	18	19
<ul style="list-style-type: none"> ○ ハンバーグ ケチャップソース ● ジャーマンポテト ◎ みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ ちゃんぼん ○ フライビーンズ △ いちごジャム 	<ul style="list-style-type: none"> ○ たいの野菜 あんかけ ● れんこんのきんぴら ◎ ちゃんこ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 冬野菜のクリーム煮 ○ フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏すき煮 ○ もやしのピリ辛炒め ● いわしのつくだ煮
<ul style="list-style-type: none"> ○ ハンバーグ ケチャップ みりん ウスターソース ● ショルダーベーコン 人参 ジャがいも パセリ 玉ねぎ チキンコンソメ 淡しょうゆ 油 塩 こしょう ◎ 豆腐 うすあげ 干わかめ 人参 青ねぎ 大根 信州みそ 削り節 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 干中華麺 豚肉 いか 人参 青ねぎ もやし キャベツ 玉ねぎ 中華スープ でんぷん 淡しょうゆ 油 塩 こしょう ○ 大豆 でんぷん 油 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん △ いちごジャム 	<ul style="list-style-type: none"> ○ たい 塩 玉ねぎ 人参 油 しめじ 淡しょうゆ みりん 砂糖 でんぷん ● 豚肉 れんこん 人参 油 白ごま ごま油 砂糖 濃しょうゆ 一味唐辛子 ◎ 鶏肉 豆腐 人参 水菜 大根 白菜 淡しょうゆ 削り節 だし昆布 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 かぶ ブロッコリー 白菜 玉ねぎ 人参 油 バター 牛乳 粉チーズ スキムミルク 小麦粉 塩 こしょう ○ 黄桃 パイン 砂糖 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 煮物 糸こんにゃく 豆腐 人参 白ねぎ 玉ねぎ 白菜 ごぼう えのきたけ 砂糖 濃しょうゆ 酒 油 ○ 豚肉 人参 もやし 油 ごま油 コチュジャン 濃しょうゆ 砂糖 酒 塩 こしょう ● いわしのつくだ煮
22	23	24	25	26
<ul style="list-style-type: none"> ○ さばの薬味だれ ● うの花炒り ◎ にゅうめん汁 	<p>天皇誕生日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 中華丼 ○ ちくわの炒め煮 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ スープスパゲティ ○ 三色ナムル △ きなこクリーム 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ホキフライ ◎ はりはり鍋
<ul style="list-style-type: none"> ○ さば 白ねぎ 土しょうが 砂糖 酢 濃しょうゆ でんぷん 酒 ● おから 鶏ひき肉 人参 青ねぎ 干しいたけ 砂糖 淡しょうゆ 削り節 だし昆布 油 ◎ そうめん 梅形かまぼこ うすあげ 青ねぎ 玉ねぎ 人参 だし汁 淡しょうゆ 		<ul style="list-style-type: none"> ◎ 豚肉 いか うすら卵 人参 チンゲン菜 白菜 玉ねぎ だけのこと 土しょうが 中華スープ 淡しょうゆ でんぷん 塩 こしょう 油 ごま油 ○ ちくわ 白ごま ごま油 濃しょうゆ みりん 油 砂糖 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ スパゲティ ベーコン 鶏肉 人参 キャベツ 玉ねぎ だけのこと にんにく オリーブ油 油 チキンコンソメ 塩 こしょう 淡しょうゆ ○ 人参 チンゲン菜 もやし 油 ごま油 白ごま 砂糖 淡しょうゆ △ きなこクリーム 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ホキフライ 油 砂糖 ウスターソース ◎ 豚肉 豆腐 うすあげ 人参 水菜 白菜 大根 酒 濃しょうゆ 淡しょうゆ みりん 削り節 だし昆布
<p>節分について</p> <p>今年の節分は37年ぶりに日付が変わり、2月2日です。</p> <p>節分は季節の変わり目に災いを追いはらう行事です。節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、それぞれの季節が変わる節目を指しましたが、次第に立春の前の日のことだけをいうようになりました。</p> <p>節分に豆をまくのは、昔から豆には霊力があると信じられているからで、豆をまくことで、鬼(病気や災いなど)を追いはらう意味があります。</p>	<p>和泉中学校の生徒が考えた献立です!</p> <p>8日 鶏肉とかぼちゃのみそだれかけ</p> <p>【本人からのコメント】 発酵食品のみそや食物繊維豊富な食材を使って腸内環境を整え、免疫力があがるように心がけました。えのきやしめじ・白ねぎを粗みじんにしてみそだれに混ぜることで食感が残っておいしいです。</p>	<p>今月の食育献立</p> <p>16日</p> <p>ちゃんぼんは野菜や豚肉、いかなどたくさんの具材を入れた長崎県の麺料理です。鶏ガラや豚骨でだしをとったスープに、コシのある太麺を入れて煮込みます。明治時代、長崎市内で中国料理店をひらいていた中国人が「長崎にいる中国人留学生に、安くて栄養のとれるものを食べてもらいたい」と考えて作ったのが元祖ちゃんぼんです。寒い時期に身体が温まる料理です。</p>		

	エネルギー	たんぱく質	脂質17%・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	831	15.6	26.3	363	100	2.6	3.7	458	0.63	0.87	26	2.8	4.6
文部科学省基準値	830	13~20	20~30	450	120	4.0	3.0	300	0.50	0.60	30	2.5未満	6.5以上