



2022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
今月の食育献立 2月の食育献立は、香川県の「うちこみ汁」です。小麦と水だけでこねて作った打ち立ての麺を、そのまま汁に入れて煮込むことからこの名前がつけられたそうです。 給食では平麺を使い、みそで味つけします。 	1  <ul style="list-style-type: none"> ◎ うま辛もりもり 八宝菜 ○ じゃがいもとベーコンの煮物 △ きなこクリーム 	2 節分献立  <ul style="list-style-type: none"> ○ いわしフライ ◎ 田舎汁 ☆ 節分豆 	3  <ul style="list-style-type: none"> ◎ スープスパゲティ ○ 三色ナムル △ チーズ(角) 	4  <ul style="list-style-type: none"> ◎ 開化丼 ○ 小松菜の ごま炒め
	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 豚肉 鶏肉 大根 もやし 人参 玉ねぎ チンゲン菜 白菜 土しょうが 干しいたけ 白菜キムチ 油 ごま油 淡しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう でんぷん ○ ショルダーベーコン じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ △ きなこクリーム 	<ul style="list-style-type: none"> ○ いわしフライ 油 ウスターソース 砂糖 ◎ 豚肉 厚揚げ つきこんにやく 人参 青ねぎ じゃがいも 白菜 油 削り節 信州みそ ☆ 節分豆 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ スパゲティ 鶏肉 ベーコン 人参 キャベツ 玉ねぎ たけのこ にんにく 油 オリーブ油 チキンコンソメ 淡しょうゆ 塩 こしょう ○ 人参 チンゲン菜 もやし 白ごま 油 ごま油 淡しょうゆ 砂糖 △ チーズ(角) 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 豚肉 卵 高野豆腐 うすあげ 人参 玉ねぎ 青ねぎ 干しいたけ 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ 淡しょうゆ 酒 ○ 鶏肉 小松菜 玉ねぎ 人参 白ごま 油 ごま油 みりん 濃しょうゆ
7  <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 	8  <ul style="list-style-type: none"> ◎ サンマーメン ○ フライビーンズ △ 和泉いちごジャム 	9  <ul style="list-style-type: none"> ○ さばのみそ煮 ◎ ちゃんこ鍋 △ 味付けのり 	10  <ul style="list-style-type: none"> ◎ 冬野菜の クリーム煮 ○ フルーツ白玉 	11 建国記念の日 
<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 とうもろこし キャベツ 油 淡しょうゆ 塩 こしょう ☆ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 干中華麺 豚肉 いか 人参 青ねぎ たけのこ もやし にんにく 土しょうが 干しいたけ 中華スープ 淡しょうゆ 油 ごま油 でんぷん 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 △ 和泉いちごジャム 	<ul style="list-style-type: none"> ○ さば 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒 信州みそ ◎ 豚肉 厚揚げ 白ねぎ 人参 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 △ 味付けのり 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 かぶ ブロッコリー 人参 白菜 玉ねぎ 油 粉チーズ バター 牛乳 スキムミルク 小麦粉 塩 こしょう ○ 黄桃缶 パイン缶 白玉団子 砂糖 	
14  <ul style="list-style-type: none"> ○ ユーリンチー ◎ もずくスープ 	15  <ul style="list-style-type: none"> ◎ チキンブロス ○ トマト ベーコンポテト △ ココアクリーム 	16  <ul style="list-style-type: none"> □ ごぼうチャーハン ○ 焼きしゅうまい ◎ 中華スープ 	17 食育献立(香川県)  <ul style="list-style-type: none"> ◎ うちこみ汁 ○ ひじきの洋風煮 △ スライスチーズ 	18  <ul style="list-style-type: none"> ○ さわらの ごまボン酢だれ ● うの花炒り ◎ にゅうめん汁
<ul style="list-style-type: none"> ○ 衣付き鶏肉 油 白ねぎ 土しょうが にんにく ごま油 砂糖 酢 みりん 濃しょうゆ 一味唐辛子 ◎ 豚肉 豆腐 人参 玉ねぎ たけのこ 白菜 チンゲン菜 もずく 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 スーパー玄米 人参 大根 玉ねぎ キャベツ 油 チキンコンソメ 淡しょうゆ 塩 こしょう ローリエ ○ ショルダーベーコン じゃがいも 玉ねぎ にんにく 油 赤ワイン 塩 こしょう ケチャップ トマトピューレ ウスターソース △ ココアクリーム 	<ul style="list-style-type: none"> □ アルファ化米 アルファ化もち米 豚肉 人参 枝豆 ごぼう 干しいたけ にんにく 土しょうが 油 オイスターソース 酒 濃しょうゆ 塩 こしょう ○ しゅうまい ◎ 鶏肉 人参 キャベツ もやし 玉ねぎ 土しょうが 青ねぎ 油 中華スープ 淡しょうゆ ごま油 塩 こしょう 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 干平麺 鶏肉 うすあげ 人参 大根 里いも 青ねぎ 煮干し 信州みそ ○ ショルダーベーコン ひじき 人参 とうもろこし 油 チキンコンソメ 砂糖 濃しょうゆ みりん △ スライスチーズ 	
21  <ul style="list-style-type: none"> ○ 冬タコライス (●ポイルキャベツ) ◎ 和風チャウダー 	22 生徒献立  <ul style="list-style-type: none"> ○ ホキフライ ◎ 切り干し大根と 春雨のサンラータン △ りんごジャム 	23 天皇誕生日 	24  <ul style="list-style-type: none"> ◎ チキンシチュー ○ ツナごぼう炒め 	25  <ul style="list-style-type: none"> ◎ 関東煮 ○ もやしの ピリ辛炒め
<ul style="list-style-type: none"> ○ 豚ひき肉 玉ねぎ ほうれん草 人参 油 ケチャップ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう でんぷん ● キャベツ 塩 ◎ 鶏肉 ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 とうもろこし 油 削り節 白みそ 豆乳 塩 こしょう でんぷん 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ホキフライ 油 砂糖 ウスターソース ◎ 鶏肉 春雨 人参 たけのこ チンゲン菜 切り干し大根 土しょうが にんにく 干しいたけ 油 鶏がらスープ 淡しょうゆ 酢 ごま油 トウバンジャン コチュジャン 砂糖 塩 こしょう △ りんごジャム 		<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 じゃがいも キャベツ 人参 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 ○ 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 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 ごぼう天 厚揚げ じゃがいも 大根 人参 こんにやく 削り節 砂糖 濃しょうゆ ○ 豚肉 人参 もやし 油 ごま油 コチュジャン 砂糖 濃しょうゆ 酒 塩 こしょう
28 生徒献立  <ul style="list-style-type: none"> ○ 照り焼き 豆腐ハンバーグ ● 切り干し大根の 甘辛炒め ◎ みそ汁 	節分  <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。 いわしを食べるのは、鬼を追い払うために、焼き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。 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。みんなの一年の健康を願いながら食べましょう。 給食では、2月2日に節分献立が登場します。</p> 	生徒献立 令和3年度のテーマは「日本の伝統食を 未来へつなごう、私のおすすめレシピ！」 橋尾中学校の生徒が考えました！ 22日「切り干し大根と春雨のサンラータン」 ピリ辛とお酢を入れたさっぱりな味が、食欲が落ちた時に食べやすいです。切り干し大根は生の大根よりたくさんのカルシウムがとれます。 郷荘中学校の生徒が考えました！ 28日「切り干し大根の甘辛炒め」 切り干し大根をメインにいろいろな調味料で味付けしました。生の大根に比べてカルシウムや鉄分などが豊富な切り干し大根を選びました。		

	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	654	15.5	28.5	340	80	1.9	2.9	371	0.52	0.60	19	2.3	3.8
文部科学省基準値	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5以上



2022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
今月の食育献立 2月の食育献立は、香川県の「うちこみ汁」です。小麦と水だけでこねて作った打ち立ての麺を、そのまま汁に入れて煮込むことからこの名前がつけられたそうです。給食では平麺を使い、みそで味つけします。 	1  <ul style="list-style-type: none"> ◎ うま辛もりもり 八宝菜 ○ じゃがいもとベーコンの煮物 △ きなこクリーム 	2 節分献立  <ul style="list-style-type: none"> ○ いわしフライ ◎ 田舎汁 ● 煮豆 	3  <ul style="list-style-type: none"> ◎ スープスパゲティ ○ 三色ナムル △ チーズ(角) 	4  <ul style="list-style-type: none"> ◎ 開化丼 ○ 小松菜の ごま炒め
	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 豚肉 鶏肉 大根 もやし 人参 玉ねぎ チンゲン菜 白菜 土しょうが 干しいたけ 白菜キムチ 油 ごま油 淡しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう でんぷん ○ ショルダーベーコン じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ △ きなこクリーム 	<ul style="list-style-type: none"> ○ いわしフライ 油 ウスターソース 砂糖 ◎ 豚肉 厚揚げ つきこんにゃく 人参 青ねぎ じゃがいも 白菜 油 削り節 信州みそ ● 味付乾燥大豆 人参 角切昆布 砂糖 濃しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ スパゲティ 鶏肉 ベーコン 人参 キャベツ 玉ねぎ だけのこ にんにく 油 オリーブ油 チキンコンソメ 淡しょうゆ 塩 こしょう ○ 人参 チンゲン菜 もやし 白ごま 油 ごま油 淡しょうゆ 砂糖 △ チーズ(角) 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 豚肉 卵 高野豆腐 うすあげ 人参 玉ねぎ 青ねぎ 干しいたけ 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ 淡しょうゆ 酒 ○ 鶏肉 小松菜 玉ねぎ 人参 白ごま 油 ごま油 みりん 濃しょうゆ
7  <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 	8  <ul style="list-style-type: none"> ◎ サンマーメン ○ フライビーンズ △ 和泉いちごジャム 	9  <ul style="list-style-type: none"> ○ さばのみそ煮 ◎ ちゃんこ鍋 △ 味付けのり 	10  <ul style="list-style-type: none"> ◎ 冬野菜の クリーム煮 ○ フルーツ白玉 	11 建国記念の日 
<ul style="list-style-type: none"> ◎ 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 カレールー カレー粉 ケチャップ ローリエ 塩 こしょう ○ ショルダーベーコン とうもろこし キャベツ 油 淡しょうゆ 塩 こしょう ☆ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 干中華麺 豚肉 いか 人参 青ねぎ だけのこ もやし にんにく 土しょうが 干しいたけ 中華スープ 淡しょうゆ 油 ごま油 でんぷん 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 △ 和泉いちごジャム 	<ul style="list-style-type: none"> ○ さば 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒 信州みそ ◎ 豚肉 厚揚げ 白ねぎ 人参 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 △ 味付けのり 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 かぶ ブロッコリー 人参 白菜 玉ねぎ 油 粉チーズ バター 牛乳 スキムミルク 小麦粉 塩 こしょう ○ 黄桃缶 パイン缶 白玉団子 砂糖 	
14  <ul style="list-style-type: none"> ○ ユーリンチー ◎ もずくスープ 	15  <ul style="list-style-type: none"> ◎ チキンブロス ○ トマト ベーコンポテト △ ココアクリーム 	16  <ul style="list-style-type: none"> □ ごぼうチャーハン ○ 焼きしゅうまい ◎ 中華スープ 	17 食育献立(香川県)  <ul style="list-style-type: none"> ◎ うちこみ汁 ○ ひじきの洋風煮 △ スライスチーズ 	18  <ul style="list-style-type: none"> ○ さわらの ごまボン酢だれ ● うの花炒り ◎ にゅうめん汁
<ul style="list-style-type: none"> ○ 衣付き鶏肉 油 白ねぎ 土しょうが にんにく ごま油 砂糖 酢 みりん 濃しょうゆ 一味唐辛子 ◎ 豚肉 豆腐 人参 玉ねぎ だけのこ 白菜 チンゲン菜 もずく 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 スーパー玄米 人参 大根 玉ねぎ キャベツ 油 チキンコンソメ 淡しょうゆ 塩 こしょう ローリエ ○ ショルダーベーコン じゃがいも 玉ねぎ にんにく 油 赤ワイン 塩 こしょう ケチャップ トマトピューレ ウスターソース △ ココアクリーム 	<ul style="list-style-type: none"> □ アルファ化米 アルファ化もち米 豚肉 人参 枝豆 ごぼう 干しいたけ にんにく 土しょうが 油 オイスターソース 酒 濃しょうゆ 塩 こしょう ○ しゅうまい ◎ 鶏肉 人参 キャベツ もやし 玉ねぎ 土しょうが 青ねぎ 油 中華スープ 淡しょうゆ ごま油 塩 こしょう 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 干平麺 鶏肉 うすあげ 人参 大根 里いも 青ねぎ 煮干し 信州みそ ○ ショルダーベーコン ひじき 人参 とうもろこし 油 チキンコンソメ 砂糖 濃しょうゆ みりん △ スライスチーズ 	
21  <ul style="list-style-type: none"> ○ 冬タコライス (●ポイルキャベツ) ◎ 和風チャウダー 	22 生徒献立  <ul style="list-style-type: none"> ○ ホキフライ ◎ 切り干し大根と 春雨のサンラータン △ りんごジャム 	23 天皇誕生日 	24  <ul style="list-style-type: none"> ◎ チキンシチュー ○ ツナごぼう炒め 	25  <ul style="list-style-type: none"> ◎ 関東煮 ○ もやしの ピリ辛炒め ● 梅ひじきふりかけ
<ul style="list-style-type: none"> ○ 豚ひき肉 玉ねぎ ほうれん草 人参 油 ケチャップ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう でんぷん ● キャベツ 塩 ◎ 鶏肉 ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 とうもろこし 油 削り節 白みそ 豆乳 塩 こしょう でんぷん 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ホキフライ 油 砂糖 ウスターソース ◎ 鶏肉 春雨 人参 だけのこ チンゲン菜 切り干し大根 土しょうが にんにく 干しいたけ 油 鶏がらスープ 淡しょうゆ 酢 ごま油 トウバンジャン コチュジャン 砂糖 塩 こしょう △ りんごジャム 		<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 じゃがいも キャベツ 人参 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 ○ 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 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 ごぼう天 厚揚げ じゃがいも 大根 人参 こんにゃく 削り節 砂糖 濃しょうゆ ○ 豚肉 人参 もやし 油 ごま油 コチュジャン 砂糖 濃しょうゆ 酒 塩 こしょう ★ ひじき ねり梅 白ごま 削り節 砂糖 濃しょうゆ みりん
28 生徒献立  <ul style="list-style-type: none"> ○ 照り焼き 豆腐ハンバーグ ● 切り干し大根の 甘辛炒め ◎ みそ汁 	節分  <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、焼き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。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> 	生徒献立 令和3年度のテーマは「日本の伝統食を未来へつなごう、私のおすすめレシピ！」 橋尾中学校の生徒が考えました！ 22日「切り干し大根と春雨のサンラータン」 ピリ辛とお酢を入れたさっぱりな味が、食欲が落ちた時に食べやすいです。切り干し大根は生の大根よりたくさんのカルシウムがとれます。  郷荘中学校の生徒が考えました！ 28日「切り干し大根の甘辛炒め」 切り干し大根をメインにいろいろな調味料で味付けしました。生の大根に比べてカルシウムや鉄分などが豊富な切り干し大根を選びました。		

	エネルギー	たんぱく質	脂肪1種 ¹ ・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	832	15.3	27.1	368	100	2.5	3.6	472	0.69	0.69	25	3.0	5.0
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