



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。

水 木 金 1 2 節分献立 今月の食育成立 〜 いわし © 田舎汁 ^{☆ 節ハー} ◎ カレーライス いわしフライ 〇 白菜とほうれん草の 「サンマーメン」は神奈川県 コンソメ煮 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 ☆ ヨーグルト の郷土料理です。もやし、白 ごはん むぎごはん 食として、いわしを食べ、福豆をまいて食べます。 菜、豚肉などを入れた野菜 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 鶏肉 じゃがいも 人参 ○ いわしフライ 油 砂糖 炒めにスープを入れ、とろみ 玉ねぎ 油 カレールケチャップ ローリエ ウスターソース 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。 をつけてラーメンにのせた料 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 豚肉 厚揚げ 人参 つきこんにゃく 青ねぎ じゃないも キャベツ 油 塩 こしょう 理です。給食では、とろみの ます。みんなの一年の健康を願いながら食べましょう。 ○ ショルダーベーコン 白菜 ついた、野菜たっぷりの ほうれん草 油 チキンコンソメ 給食では、2月2日に節分献立が登場します。 ラーメンに仕上げて 削り節 信州みそ 酒 みりん 淡しょうゆ 20 E ヨーグルト 節分豆 います。 6 生徒献立 5 8 9 ◎ 厚揚げのうま煮 ○ ミンチカツ ○ さばのバジルソース ◎ 関東煮 ◎ 小松菜の旨辛豆乳 ● ボイルキャベツ > キャベツの ⁾o ジャーマンポテト 担々うどん ● うの花炒り ○ ツナごぼう炒め ◎ はりはり鍋 ◎ 野菜いっぱいの みそ炒め ごはん **でんり** △ スライスチーズ ごはん ごはん にゅうめん汁 ごはん ◎ 豚肉 厚揚げ 玉ねぎ ◎ 干うどん 水菜 人参 青ねぎ ミンチカツ 油 ウスターソース 砂糖 ○ さば 塩 鶏肉 ごぼう天 じゃがいも 厚揚げ こんにゃく 人参 バジル キャベツ 人参 土しょうが 干しいたけ たけのこ 油 オリーブ油 砂糖 濃しょうゆ レモン果汁 でんぷん 豆乳 濃しょうゆ 中華スープ 白ごま 塩 こしょう 豚ひき肉 大根 削り節 砂糖 濃しょうゆ ● おから 鶏ひき肉 人参 削り節 砂糖 濃しょうゆ 小松菜 干しいたけ 土しょうが ● キャベツ 塩 豚肉 人参 キャベツ にんにく 白ごま 油 ごま油 信州みそ ハ丁みそ 青ねぎ 干しいたけ 油 塩 でんぷん 油 ごま油 淡しょうゆ ○ 豚肉 砂糖 淡しょうゆ 削り節 ◎ そうめん うすあげ 人参 青ねぎ 玉ねぎ キャベツ ◎ 豚肉 豆腐 うすあげ 人参 ショルダーベーコン じゃがいも 砂糖 みりん トウバンジャン 人参 パセリ 玉ねぎ油 チキンコンソメ まぐろ油漬け 人参 玉ねぎ ごぼう 水菜 白菜 大根 油 油 砂糖 みりん 濃しょうゆ 削り節 だし昆布 酒 砂糖 濃しょうゆ 酒 でんぷん 淡しょうゆ 塩 こしょ ライスチーズ 濃しょうゆ 淡しょうゆ みりん 削り節 塩 淡しょうゆ 酒 13 16 15 ◎ チキンシチュー ○ 切り干し大根の □ ひしこここ ○ 焼きししゃも □ ひじきごはん ◎ 豚じゃが ○ ホキの 振替休日 ○ 小松菜の ヤンニョムソース ″ ◎ 豚汁 ◎ トック入りスープ レモンマリネ ごま炒め ごはん アルファ化米 ココアパン ◎ 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 枝豆 糸こんにゃく 油 削り節 濃しょうゆ ◎ 鶏肉 じゃがいも ○ 角切りホキ 塩 でんぷん □ アルファ化米 アルファ化もち米 人参 キャベツ 玉ねぎ 油 鶏肉 うすあげ 人参 枝豆 ひじき 干しいたけ 油 土しょうが にんにく ケチャップ コチュジャン みりん 酒 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 油 削り節 みりん の 鶏肉 トック 人参 青ねぎ もやし 玉ねぎ キャベツ 油 ごま油 削り節 淡しょうゆ 塩 こしょう ローリエ o まぐろ油漬け 人参 ○ 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ 白ごま 油 ごま油 淡しょうゆ ○ ししゃも 豚肉 じゃがいも 人参 大根 白菜 青ねぎ 切り干し大根 酢 みりん 濃しょうゆ 砂糖 レモン果汁 砂糖 みりん 油 削り節 信州みそ 淡しょうゆ 塩 油 19 22 23 20 食育献立(神奈川県) 21 ○ 揚げぎょうざ ◎ サンマーメン ○ さわらの ○ 中華村 天皇誕生日 ◎ ちゃんこ鍋 ○ 大根のベーコン煮 ごまポン酢だれ b 茎わかめの △ 和泉いちごジャム • ひきないり 炒め煮 ● 梅ひじきふりかけ ニはん うずまきパン ごはん ◎ みそ汁 ごはん ◎ 干中華麺 豚肉 人参 白菜 ○ ぎょうざ 油 ◎ 豚肉 ちくわ うずら卵 人参 さわら 砂糖 ゆず果汁 青ねぎ たけのこ もやし にんにく ±しょうが Ŧしいたけ 濃しょうゆ 酢 みりん ◎ 豚肉 豆腐 人参 小松菜 チンゲン菜 白菜 玉ねぎ すりごま ごま油 でんぶん うすあげ 人参 大根 油 砂糖 濃しょうゆ みりん ごままわず 白菜 大根 削り節 だし昆布 たけのこ 土しょうが 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ でんぷん 塩 こしょう 砂糖 淡しょうゆ 鶏がらスープ 淡しょうゆ 油 ごま油 でんぷん 塩 こしょう 濃しょうゆ みりん ひじき ねり梅 白ごま削り節 だし昆布 砂糖 ○ ショルダーベーコン 大根 ○ 鶏肉 人参 玉ねぎ 茎わかめ 油 酒 砂糖 濃しょうゆ 塩 こしょう チキンコンソメ 砂糖 豆腐 人参 青ねぎ 濃しょうゆ みりん みりん 和泉いちごシャ **27** みりん 淡しょうゆ キャベツ 玉ねぎ 削り節 信州みそ ジャム ま油 26 28 29 经税献证 ○ ハンバーグ ◎ 冬野菜の ○ さばのしょうが煮 ○ 鶏肉の ケチャップソース b さつま汁 レモンソース クリーム煮 郷荘中学校の • きんぴらごぼう ○ ひじきの洋風煮 ● 打ち豆と糸昆布の ◎ みそ汁 こくとうパン ごはん ごはん 炒め煮 生徒が考えました! ごはん ◎ すまし汁 ◎ 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 ○ 衣付き鶏肉 油 淡しょうゆ 砂糖 レモン果汁 みりん ○ ハンバーグ ケチャップ ○ さば 土しょうが 砂糖 ウスターソース みりん つきこんにゃく 人参 ごぼう 白ごま 油 6日 小松菜の旨辛豆乳 濃しょうゆ みりん 酒 担々うどん ◎ 鶏肉 豆腐 さつまいも 人参 青ねぎ もやし スキムミルク 小麦粉 ● 打ち豆 平天 糸昆布 【生徒コメント】 人参 油 濃しょうゆ 豆腐 人参 青ねぎ えのきたけ 削り節 たし昆布 ごま油 砂糖 濃しょうゆ 塩 こしょう 大阪の特産品である小松菜と水 みりん 一味唐辛子 豆腐 干わかめ 人参 一味唐辛子 油削り節信州みそ 砂糖 菜を使用した豆乳坦々うどんを作 ○ ショルダーベーコン ひじき 青ねぎ 玉ねぎ 白菜 人参 とうもろこし 油 チキンコンソメ 砂糖 りました。水菜のシャキシャキ感が 煮干し 信州みそ アクセントになっています。 濃しょうゆ みりん <u>淡しょう</u>ゆ

	エネルギー	たんぱく質	脂肪Iネルギー比	カルシウム	マクネシワ ム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ピタミンB 1	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	DØ.
2月栄養価平均値	653	15.5	27.7	367	86	2.3	3.0	372	0.44	0.54	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	25	2.0未満	4.5以上



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。

水 木 金 2 <u>節分献立</u> 今月の食育航江 ◎ カレーライス いわしフライ ○ 白菜とほうれん草の) 四舎汁 「サンマーメン」は神奈川県 コンソメ煮 ● 煮豆 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 ☆ ヨーグルト の郷土料理です。もやし、白 ごはん むぎごはん 食として、いわしを食べ、福豆をまいて食べます。 菜、豚肉などを入れた野菜 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 ◎ 鶏肉 じゃがいも 人参 ○ いわしフライ 油 砂糖 炒めにスープを入れ、とろみ 玉ねぎ 油 カレールー カレー粉 ケチャップ ローリエ ウスターソース 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。 をつけてラーメンにのせた料 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 豚肉 厚揚げ 人参 つきこんにゃく 青ねぎ こしょう 理です。給食では、とろみの ます。みんなの一年の健康を願いながら食べましょう。 ○ ショルダーベーコン 白菜 ついた、野菜たっぷりの ほうれん草 油 チキンコンソメ じゃがいも キャベツ 油 給食では、2月2日に節分献立が登場します。 ラーメンに仕上げて 酒 みりん 淡しょうゆ 削り節 信州みそ 20 B 味付乾燥大豆 人参 -グルト 昆布 います。 砂糖 濃しょうゆ 6 生徒献立 5 8 9 ◎ 関東煮○ キャベツの 厚揚げのうま煮 ○ ミンチカツ ○ さばのバジルソース ◎ 小松菜の旨辛豆乳 ● ボイルキャベツ ○ ジャーマンポテト 担々うどん ● うの花炒り ○ ツナごぼう炒め ◎ はりはり鍋 ◎ 野菜いっぱいの みそ炒め ☆ スライスチーズ ごはん ごはん **ごはん** ★ きなこういろう にゅうめん汁 ◎ 豚肉 厚揚げ 玉ねぎ ◎ ミンチカツ 油 ウスターソース 砂糖 バジル ◎ 干うどん 水菜 人参 青ねぎ ○ さば 塩 雞肉 ごぼう天 じゃがいも キャベツ 人参 土しょうが 干しいたけ たけのこ 油 豆乳 濃しょうゆ 中華スープ オリーブ油 砂糖 濃しょうゆ レモン果汁 でんぷん 厚揚げ こんにゃく 人参 白ごま 塩 こしょう 豚ひき肉 大根 削り節 砂糖 濃しょうゆ ● おから 鶏ひき肉 人参 豚肉 人参 キャベツ にんにく 白ごま 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ 小松菜 干しいたけ 土しょうが ● キャベツ 塩 青ねぎ 干しいたけ 塩 でんぷん 油 ごま油 淡しょうゆ 油 砂糖 淡しょうゆ 削り節 ◎ そうめん うすあげ 人参 青ねぎ 玉ねぎ キャベツ ◎ 豚肉 豆腐 うすあげ 人参 ごま油 信州みそ 八丁みそ ショルダーベーコン じゃがいも 砂糖 みりん トウバンジャン 人参 パセリ 玉ねぎ油 チキンコンソメ 水菜 白菜 大根 油削り節 だし昆布 酒 砂糖 濃しょうゆ 酒 でんぷん 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 米粉 砂糖 きなこ 淡しょうゆ 塩 こしょ スライスチーズ 濃しょうゆ 淡しょうゆ みりん 削り節 塩 淡しょうゆ 酒 13 16 15 □ ひしっこ... ○ 焼きししゃも ◎ チキンシチュー ○ 切り干し大根の ◎ 豚じゃが ふりかえきゅうじっ 振替休日 ○ ホキの ○ 小松菜の ヤンニョムソース ◎ トック入りスープ ◎ 豚汁 レモンマリネ ごま炒め ごはん ごはん ココアパン アルファ化米 ○ 角切りホキ 塩 でんぷん 油 土しょうが にんにく 豚肉 じゃがいも 人参玉ねぎ 枝豆 糸こんにゃく油 削り節 濃しょうゆ ◎ 鶏肉 じゃがいも 人参 □ アルファ化米 アルファ化もち米 キャベツ 玉ねぎ 油 鶏肉 うすあげ 人参 枝豆 ひじき 干しいたけ チキンコンソメ トマトピューレ ケチャップ コチュジャン ケチャップ ウスターソース 油 削り節 みりん みりん 酒 鶏肉 トック 人参 青ねぎ もやし 玉ねぎ キャベツ 油 ごま油 削り節 淡しょうゆ 塩 こしょう ローリエ ○ まぐろ油漬け 人参 ○ 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ 白ごま 油 ごま油 ◎ 鶏肉 淡しょうゆ ○ ししゃも 豚肉 じゃがいも 人参 大根 白菜 青ねぎ 切り干し大根 酢 みりん 濃しょうゆ 砂糖 レモン果汁 砂糖 みりん 油 削り節 信州みそ 淡しょうゆ 塩 油 21 22 23 19 20 食育献立(神奈川県) _____ o さわらの ○ 揚げぎょうざ ◎ サンマーメン ◎ 中華丼 天皇誕生日 ◎ ちゃんこ鍋 ○ 大根のベーコン煮 ⁾o 茎わかめの ごまポン酢だれ △ 和泉いちごジャム • ひきないり ● 梅ひじきふりかけ 炒め煮 ごはん うずまきパン ごはん ◎ みそ汁 ごはん © 干中華麺 豚肉 人参 白菜 青ねぎ たけのこ もやし にんにく ±しょうが 干しいたけ ○ さわら 砂糖 ゆず果汁 濃しょうゆ 酢 みりん ○ ぎょうざ 油 ◎ 豚肉 ちくわ うずら卵 人参 チンゲン菜 白菜 玉ねぎ たけのこ 土しょうが 油 ◎ 豚肉 豆腐 人参 小松菜 すりごま ごま油 でんぷんうすあげ 人参 大根 白菜 大根 削り節 だし昆布 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ でんぷん 塩 こしょう 砂糖 淡しょうゆ 鶏がらスープ 淡しょうゆ 油 油砂糖濃しょうゆみりんごま油 ごま油 でんぷん 塩 こしょう ○ ショルダーベーコン 大根 濃しょうゆ みりん ひじき ねり梅 白ごま削り節 だし昆布 砂糖 ○ 鶏肉 人参 玉ねぎ 豆腐 人参 青ねぎ キャベツ 玉ねぎ 削り節 チキンコンソメ 砂糖 茎わかめ 油 酒 砂糖 みりん 和泉いちごシャ **27** 濃しょうゆ みりん みりん 淡しょうゆ 濃しょうゆ 塩 こしょう ジャム 信州みそ ま油 26 29 *鬼能能立* ○ さばのしょうが煮 ○ ハンバーグ ◎ 冬野菜の ○ 鶏肉の ケチャップソース クリーム煮 b さつま汁 レモンソース 郷荘中学校の ● きんぴらごぼう ○ ひじきの洋風煮 ● 打ち豆と糸昆布の ごはん ◎ みそ汁 生徒が考えました! こくとうパン ごはん 炒め煮 ごはん ◎ すまし汁 ◎ 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 ○ ハンバーグ ケチャップ ○ さば 土しょうが 砂糖 ○ 衣付き鶏肉 油 淡しょうゆ ウスターソース みりん つきこんにゃく 人参 ごぼう 白ごま 油 6日 小松菜の旨辛豆乳 砂糖 レモン果汁 みりん 濃しょうゆ みりん 酒 担々うどん ◎ 鶏肉 豆腐 さつまいも 人参 青ねぎ もやし スキムミルク 小麦粉 ● 打ち豆 平天 糸昆布 【生徒コメント】 人参油 ごま油みりん 濃しょうゆ 砂糖 ごま油 砂糖 濃しょうゆ 塩 こしょう 大阪の特産品である小松菜と水 油 削り節 信州みそ みりん 一味唐辛子 豆腐 干わかめ 人参 一味唐辛子 菜を使用した豆乳坦々うどんを作 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ えのきたけ 削り節 だし昆布 ○ ショルダーベーコン ひじき 青ねぎ 玉ねぎ 白菜 人参 とうもろこし 油 チキンコンソメ 砂糖 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。 煮干し 信州みそ

	エネルギー	たんぱく質	脂肪Iネルギー比	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	830	15.1	26.1	401	107	2.9	3.8	484	0.57	0.62	28	2.7	4.6
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

濃しょうゆ みりん

<u>淡しょう</u>ゆ