

平成31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		
節分 2月3日は節分です。節分とは季節の変わり目をいいます。節分の行事食として、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。 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。		生徒献立 5日 「白身魚のユーリンチー風」は南松尾はつがの学園の生徒が考えた献立です。 〈本人からのコメント〉『外はカリカリ、中はフワフワ、その名は 白身魚の油淋鶏風 。簡単でおいしいです。』		2018年度のテーマは 「びっくり魚ーテン!おいしい魚料理!」 18日 「さんまのカレー煮」は光明台中学校の生徒が考えた献立です。 〈本人からのコメント〉『サンマを甘辛く煮て、カレー風味にしているので、焼きサンマが苦手な人でも、子どもでも食べやすい。白ごはんにとても合います。作り方も簡単で調理時間も短いので、おすすめです。』		1 節分献立 <ul style="list-style-type: none"> ○ いわしフライ ◎ 田舎汁 △ 節分豆
4 <ul style="list-style-type: none"> ○ ハンバーグ きのこソース ● ひじきの洋風煮 ◎ すまし汁 	5 生徒献立 <ul style="list-style-type: none"> ○ 白身魚のユーリンチー風 ◎ 野菜スープ △ りんごジャム 	6 <ul style="list-style-type: none"> ◎ 関東煮 ○ 小松菜と しめじのごま炒め 	7 <ul style="list-style-type: none"> ◎ みそラーメン ○ 大豆の磯煮 △ スライスチーズ 	8 <ul style="list-style-type: none"> ◎ カレーライス ○ 白菜のコンソメ煮 		
<ul style="list-style-type: none"> ○ ハンバーグ しめじ 玉ねぎ ケチャップ ウスターソース でんぷん 油 ● ショルダーベーコン とうもろこし ひじき 油 チキンコンソメ 砂糖 濃しょうゆ みりん ◎ 豆腐 かまぼこ 人参 青ねぎ 玉ねぎ 白菜 削り節 だし昆布 淡しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 衣付きホキ 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 ◎ 鶏肉 ベーコン ジャがいも 人参 パセリ 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 △ りんごジャム 	<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 小松菜 人参 しめじ 濃しょうゆ 白ごま 油 ごま油 塩 こしょう 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 干中華麺 豚肉 人参 青ねぎ 白菜 たけのこ にんにく 土しょうが 油 中華スープ 信州みそ 塩 こしょう ○ 鶏肉 味付け乾燥大豆 ひじき 人参 こんにゃく 砂糖 濃しょうゆ △ スライスチーズ 	<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 ○ ショルダーベーコン 白菜 油 チキンコンソメ 酒 みりん 淡しょうゆ 		
11 建国記念の日	12 <ul style="list-style-type: none"> ◎ スープスパゲティ ○ キャベツと コーンのソテー 	13 ★きれいに食べたで賞 <ul style="list-style-type: none"> ○ みそチキンカツ ★ うの花いり ◎ もずくスープ 	14 <ul style="list-style-type: none"> ◎ チキンシチュー ○ ツナごぼう炒め △ きなこクリーム 	15 リクエスト献立 <ul style="list-style-type: none"> □ 牛肉チャーハン ◎ フライビーンズ ○ 野菜スープ △ シークワーサーゼリー 		
ヤンニョムチキンって何? (20日) 「ヤンニョム」は韓国料理で使う合わせ調味料のことで、にんにくやねぎなどの薬味とコチュジャンなどの調味料が入っています。見た目が赤色で食欲が増しますよ。	<ul style="list-style-type: none"> ◎ スパゲティ 鶏肉 人参 ほうれん草 玉ねぎ しめじ 油 チキンコンソメ 牛乳 生クリーム 小麦粉 スキムミルク 白ワイン 塩 こしょう ○ ショルダーベーコン キャベツ とうもろこし 油 塩 こしょう 淡しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ チキンカツ 油 白ごま 八丁みそ 赤みそ 砂糖 淡しょうゆ 削り節 ● おから うすあげ 人参 青ねぎ 干しいたけ 油 削り節 砂糖 淡しょうゆ ◎ 豚肉 豆腐 人参 玉ねぎ たけのこ チンゲン菜 もずく 土しょうが 中華スープ こしょう 淡しょうゆ ごま油 塩 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 ジャがいも 人参 玉ねぎ セロリー にんにく 土しょうが 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 ローリエ 塩 こしょう ○ まぐろ油漬 人参 玉ねぎ ごぼう 油 砂糖 みりん 濃しょうゆ △ きなこクリーム 	<ul style="list-style-type: none"> □ アルファ化米 アルファ化もち米 牛肉 にんじん ささがきごぼう 枝豆 土しょうが にんにく 油 オイスターソース 酒 塩 水 鶏がらスープ 淡しょうゆ こしょう ◎ 大豆でんぷん 油 みりん 濃しょうゆ ○ 鶏肉 ジャがいも にんじん パセリ キャベツ たまねぎ 油 チキンコンソメ 水 薄しょうゆ ローリエ 塩 こしょう △ シークワーサーゼリー 		
18 生徒献立 <ul style="list-style-type: none"> ○ さんまのカレー煮 ◎ ちゃんこ鍋 	19 <ul style="list-style-type: none"> ◎ 冬野菜の クリーム煮 ○ みかん味の フルーツコンポート 	20 <ul style="list-style-type: none"> ○ ヤンニョムチキン ● もやしのナムル ◎ トック入りスープ 	21 ★きれいに食べたで賞 <ul style="list-style-type: none"> ◎ 卵とじうどん ★ 小松菜の煮びたし △ 和泉いちごジャム 	22 <ul style="list-style-type: none"> ○ さわらの みそだれかけ ◎ ジャがいもの そぼろ煮 		
<ul style="list-style-type: none"> ○ さんま 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒 カレー粉 ◎ 豚肉 豆腐 人参 水菜 大根 白菜 削り節 だし昆布 砂糖 淡しょうゆ 濃しょうゆ みりん 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 ベーコン かぶ 人参 ブロッコリー 白菜 玉ねぎ にんにく 油 粉チーズ バター 小麦粉 牛乳 スキムミルク 塩 こしょう ○ 黄桃缶 パイン缶 アガー 砂糖 和泉みかんペースト 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 衣付き鶏肉 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 ● 人参 もやし 白ごま 油 砂糖 淡しょうゆ ごま油 ◎ 豚ひき肉 トック 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ 白菜 油 ごま油 削り節 淡しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 干うどん 鶏肉 卵 ひら天 人参 青ねぎ たけのこ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ みりん でんぷん ○ 豚肉 小松菜 白菜 油 削り節 淡しょうゆ みりん △ 和泉いちごジャム 	<ul style="list-style-type: none"> ○ さわら 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 信州みそ でんぷん ◎ 豚ひき肉 ジャがいも 枝豆 人参 玉ねぎ 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ でんぷん 		
25 食育献立 <ul style="list-style-type: none"> ○ ぶりの ごまがらめ ● 茎わかめの煮物 ◎ みそ汁 	26 <ul style="list-style-type: none"> ◎ タンタンめん ○ キャベツのサラダ 	27 <ul style="list-style-type: none"> ◎ 開化丼 ○ ジャがいもと 鶏肉のレモン炒め 	28 <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 	今月の食育献立 25日 2月の食育献立は、富山県の「ぶり」を紹介します。 富山湾は、栄養豊富な水が流れ込むため、魚がふくよかに育ち、品質のよいぶりが水揚げされる漁場として有名です。25日の給食には、ごまをからめた「ぶりのごまがらめ」が登場します。		
<ul style="list-style-type: none"> ○ 衣付きぶり 油 砂糖 みりん 濃しょうゆ 白ごま ● 豚肉 人参 茎わかめ 油 酒 濃しょうゆ みりん 砂糖 削り節 ◎ うすあげ 豆腐 人参 青ねぎ 白菜 大根 削り節 信州みそ 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 干中華麺 人参 チンゲン菜 たけのこ 中華スープ 塩 淡しょうゆ でんぷん こしょう 豚ひき肉 白ねぎ 油 土しょうが 干しいたけ ごま油 濃しょうゆ 砂糖 みりん 酒 テンメンジャン トウバンジャン ○ キャベツ 玉ねぎ オリーブ油 砂糖 酢 淡しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 豚肉 卵 高野豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ 油 削り節 濃しょうゆ 淡しょうゆ ○ 鶏肉 ジャがいも パセリ 玉ねぎ 油 レモン果汁 チキンコンソメ 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 鶏がらスープ 淡しょうゆ 塩 こしょう ローリエ みりん でんぷん ○ ショルダーベーコン ジャがいも 玉ねぎ 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 にんにく △ ココアクリーム 			

エネルギー	たんぱく質	脂肪(%)	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	g	%	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
644	24.6	28.6	326	77	2.0	2.8	350	0.49	0.59	23	2.3	3.7