

2月 学校給食献立表

綾川中学校

日 曜日	献立名		材料名						
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの			
1 木	パン	○	チリコンカン キャロットサラダ	いんげん豆 豚肉 まぐろ	牛乳	人参 パセリ トマト	玉ねぎ にんにく きゅうり	コッペパン バイナッブル じゃがいも 砂糖	油
2 金	ごはん	○	いわしの蒲焼き風 おおかあえ かきたま汁 節分豆	いわし かつお 卵 豆腐 大豆	牛乳	ほうれん草 人参 ねぎ	キャベツ もやし 玉ねぎ	米 でん粉 砂糖 じゃがいも	油
5 月	麦ごはん	○	鶏肉のから揚げ ゆかりあえ ふしめん汁 味付け海苔	鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	人参 しそ 金時人参 ねぎ	キャベツ もやし 大根 白菜	米 大麦 さつまいも でん粉 ふしめん	油
6 火	レーズン パン	○	豚肉と大豆のトマト煮 キャベツと ブロッコリーのサラダ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ トマト ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ エリンギ キャベツコーン	レーズンパ ン 小麦粉 砂糖	油 バター
7 水	ごはん	○	さばのゆずみそかけ 彩りもやしにナムル 豆腐とわかめのみそ汁	さば みそ ハム 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 にら 小松菜 ねぎ	しょうが ゆず もやし 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉	ごま ごま油
8 木	黒糖パン	○	クリームシチュー コーンサラダ りんご	鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎしめじ 白菜 キャベツ コーン りんご	コッペパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター
9 金	ひじき ごはん	○	焼きししゃも たくあんあえ 白玉団子入り白みそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 ひじき ししゃも	人参 小松菜 ねぎ	枝豆 もやし たくあん 玉ねぎ 大根	米 だんご	ごま
13 火	全粒粉パ ン	○	うずら卵のクリーム煮 ブロッコリーと カリフラワーのサラダ ブルーベリージャム	鶏肉 うずら卵	牛乳 脱脂粉乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎしめじ グリーンピース コーン カリフラワー	コッペパン ジャム 小麦粉 マカロニ じゃがいも 砂糖	油
14 水	麦ごはん	○	さばの塩焼き 春雨サラダ 豚汁	さば ハム 豚肉 みそ	牛乳	人参 ねぎ	キャベツ きゅうり ごぼう 玉ねぎ	米 大麦 春雨 砂糖 さつまいも	ごま油
15 木	ミルクパン	○	焼きビーフン にらのごましょうゆあえ かぼちゃのかのこ揚げ	豚肉 えび あさり	牛乳	人参 ねぎ にら かぼちゃ	キャベツ たけのこ しいたけ もやし	ミルクパ ン ビーフン 砂糖	油 ごま油 ごま
16 金	麦ごはん	○	鶏肉と野菜のうま煮 菜花のアーモンドあえ しじみの佃煮	鶏肉 うずら卵 しじみ	牛乳	人参 さやいんげん 菜花	玉ねぎ キャベツ	米 大麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 でん粉	油 アーモンド
19 月	麦ごはん	○	はまちの照り焼き 食べて菜のごまあえ 豆腐のみそ汁 みかん	はまち 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	食べて菜 人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ みかん	米 大麦 砂糖 でん粉	油 ごま
20 火	ココア 揚げパン	○	フレンチサラダ 肉団子のスープ	ミートボール	牛乳	人参 ねぎ	キャベツ きゅうり みかん 玉ねぎ しいたけ しょうが	コッペパン 砂糖 春雨	油

日 曜日	献立名		材料名						
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの			
21 水	麦ごはん	○	煮込みおでん 菜花の昆布あえ さつま芋スティック	鶏肉 うずら卵 厚揚げ みそ	牛乳 昆布	人参 菜花	大根 キャベツ	米 大麦 里いも こんにやく 砂糖 さつまいも	ごま
22 木	ミニ キャロット パン	○	ミートスパゲティ 海そうサラダ いちご	豚肉	牛乳 チーズ 海そう	にんじん 人参 トマト	玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン いちご	コッペパン スパゲティ 砂糖	油 ごま油 ごま
26 月	麦ごはん	○	はまちの幽庵焼き ほうれんそうと しらすのおひたし つき大根の雪花	はまち 豆腐 油揚げ	牛乳 ちりめん	人参 ほうれん草	ゆず もやし 大根	米 大麦 でん粉	油 ごま油
27 火	米粉パン	○	海の幸チャウダー もやしサラダ かみかみこんにやく	いか あさり ベーコン 豆乳	牛乳 脱脂粉乳	人参 パセリ	玉ねぎ もやし きゅうり コーン	米粉パ ン じゃがいも 小麦粉 こんにやく	油 バター
28 水	麦ごはん	○	中華豆腐 大根サラダ 小煮干しと大豆の甘辛煮	豚肉 えび 豆腐 かつお 大豆	牛乳 わかめ かえり	チンゲン菜 人参	玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが 大根 きゅうり	米 大麦 砂糖 でん粉	ごま油 油
29 木	五目うどん	○	小いわしのフライ ブロッコリーのごまあえ	鶏肉 油揚げ いわし	牛乳	人参 ねぎ ブロッコリー	玉ねぎ しめじ キャベツ コーン	うどん 砂糖	油 ごま

材料の都合によって、献立が変更する場合があります。

1、2年は、19日(月)、20日(火)は学年末テストのため給食はありません。

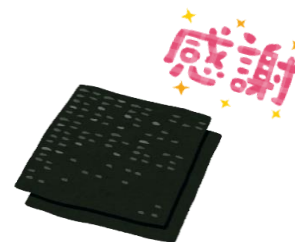
3年は、1日(木)、7日(水)は公立自己推薦選抜検査・合格者発表日のため給食はありません。

～ 今月の注目メニュー＆食材 ～

◇ 節分の行事食(2日)… 鬼はいわしのおいが嫌いと言われています。いわしを焼いておいを強めて、鬼を追い払うために食べられるようになりました。また、大豆には霊力がやどると言われています。豆まきをした後は、年の数だけ豆を食べるのが習わしです。



◇ 海苔の日(5日)…… 2月6日は「海苔の日」です。瀬戸内海のミネラルをたっぷり含んだ海苔は、「海の野菜」と呼ばれるくらい栄養満点です。現在市販されている海苔のほとんどは養殖により生産されています。香川県ではハマチ養殖とともに、県漁業を支える重要な産業のひとつです。5日の「味付け海苔」は、香川県水産振興協会の方から無償でいただきました。香川県の海苔のよさを知ってほしいという思いが込められています。感謝していただきましょう。



WEB 献立アンケート

保護者のみなさまの食についての悩みやレシピを募集します。今後の献立作成や食育活動に生かしていきたいと考えております。QRコードよりご意見をお聞かせください。