

2月 学校給食献立表

綾川中学校

日	献立名			材料名					
曜日	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			
3月	麦ごはん	○	いわしの蒲焼き風 ほうれん草と白菜のあえ物 大根のみそ汁 節分豆	いわし 油揚げ みそ 大豆	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参 ねぎ	白菜 大根	米 大麦 でん粉 砂糖	油
4火	黒糖パン	○	かぶのクリームシチュー ブロッコリーのごまあえ りんご	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	人参 パセリ ブロッコリー	かぶ 玉ねぎ 大根 コーン りんご	コッペパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	バター 油 ごま
5水	麦ごはん	○	煮込みおでん おかかあえ 味付けのり	鶏肉 うずら卵 黒鯛 みそ かつお	牛乳 昆布 のり	人参	大根 キャベツ もやし	米 大麦 里いも こんにゃく 砂糖	
6木	米粉パン	○	じゃがいものカレー煮 フレンチサラダ キャンディーチーズ	豚肉	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ しめじ 枝豆 キャベツ きゅうり コーン	米粉パン じゃがいも 砂糖	油
7金	麦ごはん	○	さばのごまだれかけ 食べて菜のおひたし 豆腐のみそ汁	さば 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	米 大麦 砂糖 でん粉	ごま
10月	麦ごはん	○	筑前煮 白菜とじゃこのあえ物	鶏肉 竹輪	牛乳 ちりめん	人参	ごぼう れんこん たけのこ しいたけ 白菜 もやし	米 大麦 里いも こんにゃく 砂糖	油 ごま油
12水	ごはん	○	鶏肉のから揚げ 海そうサラダ コンソメスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 海そう	人参 パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	米 でん粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま
13木	全粒粉パン	○	豆腐とえびのチリソース煮 中華サラダ 大豆チョコバター	豆腐 えび ハム 大豆	牛乳	チンゲン菜 人参	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ もやし きゅうり	全粒粉パン 砂糖 でん粉	油 ごま油 バター
14金	キャロット ピラフ	○	茎わかめのサラダ レタスのコーンスープ ココアワッフル	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 茎わかめ	人参	玉ねぎ コーン 枝豆 にんにく きゅうり キャベツ レタス	米 砂糖 でん粉 ココアワッフル	油 バター ごま ごま油
17月	麦ごはん	○	鶏肉の照り焼き 春雨サラダ 豆腐と大根のみそ汁	鶏肉 ハム 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ	米 大麦 砂糖 春雨 希少糖シロップ	ごま油
18火	チーズパン	○	クラムチャウダー 元氣サラダ オレンジゼリー	いか えび あさり ハム かつお	牛乳 チーズ 昆布	人参 パセリ ミニトマト	玉ねぎ しめじ きゅうり キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖 オレンジゼリー	バター 油
19水	ごはん	○	オリーブサーモンの塩焼き たくあんあえ ふしめん汁 しょうゆ豆	オリーブサーモン 油揚げ しょうゆ豆	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	もやし たくあん 玉ねぎ えのきたけ	米 ふしめん	ごま
20木	コッペパン	○	チリコンカーン コールスローサラダ いよかん	いんげん豆 豚肉	牛乳	人参 パセリ トマト	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン いよかん	コッペパン じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング

日	献立名			材料名					
曜日	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金	ビビンバ	○	トック入りわかめスープ れんこんチップス	牛肉 みそ ベーコン	牛乳 わかめ	ねぎ ほうれん草 人参	にんにく もやし 玉ねぎ れんこん	米 大麦 砂糖 トック	油 ごま ごま油
25火	かやくうどん	○	焼きししゃも ブロッコリーの昆布あえ おさつスティック	鶏肉 油揚げ	牛乳 ししゃも 昆布	人参 ねぎ ブロッコリー	玉ねぎ 大根 しめじ キャベツ	うどん さつま芋	
26水	麦ごはん	○	わかさぎのから揚げ ゆかりあえ つみれ汁	黒鯛 みそ	牛乳 わかさぎ	ほうれん草 人参 しそ	白菜 太ねぎ ごぼう 玉ねぎ しいたけ	米 大麦 でん粉	油 ごま油
27木	コッペパン	○	豆腐グラタン ビーンズサラダ レタスのコンソメスープ	豆腐 卵 ベーコン ミックスビーンズ	牛乳 生クリーム チーズ	人参	玉ねぎ えのきたけ キャベツ 大根 レタス	コッペパン 砂糖	油
28金	ポーク カレーライス	○	ひじきサラダ ヨーグルト	豚肉 豚レバー	牛乳 チーズ ひじき ヨーグルト	人参	玉ねぎ しめじ 枝豆 キャベツ コーン	米 大麦 じゃがいも 砂糖	油

材料の都合によって、献立が変更する場合があります。

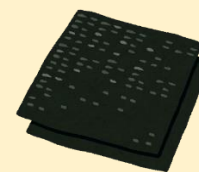


～ 今月の注目メニュー＆食材 ～

◇節分の行事食（3日）… 鬼はいわしのにおいが嫌いと言われています。いわしを焼いてに
おいを強めて、鬼を追ひ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
んだノリは、「海の野菜」と呼ばれるくらい栄養満点です。現在市販
されているノリ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一つです。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
す。感謝していただきましょう。



※ 1・2年生は、学年末テストのため、19日（水）、20日（木）の給食はありません。

