



# 2月の献立予定表



高森東中学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	主 材 料			栄 養 量		ひとくちメモ
					赤 主に体の組織をつくる	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
<b>中学3年生のリクエスト献立・・・どんぶりWednesday</b>										
1	水	柳川どんぶり		ブロッコリーサラダ いりこのナッツがらめ	豚肉 卵 牛乳 大豆 いりこ	米 砂糖 でんぷん しらたき ごま ピーナツ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ごぼう ブロッコリー	644 747	28.5 33.0	ブロッコリーは キャベツの仲間 で、ビタミンCが豊 富です。
2	木	セルフドッグ		ミネストローネ かぼちゃサラダ	ウィンナー 牛乳 ベーコン 大豆 チーズ チキンハム ヨーグルト	パン ジャがいも マカロニ 砂糖	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ パセリ ホールトマト にんにく かぼちゃ きゅうり	682 857	27.0 34.0	イタリアの家庭料理 で、パスタや米を入 れることも多いで す。
<b>2月3日・・・節分 今年の恵方は北北西です。</b>										
3	金	セルフ手巻すし		お野菜つみれ汁 大豆のりんかけ	ちくわ ツナ 牛乳 お野菜つみれ 豆腐 大豆 のり	米 砂糖 アーモンド 黒砂糖 でんぷん	きゅうり キャベツ 白菜 にんじん こまつな きくらげ	668 771	28.5 32.6	恵方巻を作って今 年の恵方北北西や 右を向いて食べ ましょう。
6	月	麦ごはん		のっぺい汁 いわしのかばやき もやしインゲンソテー	牛乳 鶏肉 豆腐 いわし	米 麦 こんにゃく さといも 油 でんぷん 砂糖 ごま ごま油	だいこん ごぼう ねぎ しいたけ にんじん しょうが いんげん もやし キャベツ	686 791	27.6 30.6	節分の習慣にいわしや めざしの頭を玄關に飾 るところがあります魚 のにおいで臭を消し私 うという意味があるそ うです。
7	火	ミルクパン		もやしラーメン ツナサラダ 煮卵	牛乳 焼豚 ツナ 卵	パン チャンポン麺 ごま油 ごま 砂糖	もやし ねぎ にんにく きくらげ キャベツ にんじん	674 846	32.5 39.3	もやしは、豆を発芽 させた物なのでタン パク質やビタミンB などが豊富です。
8	水	ビビンバ		かきたま汁 ぼんかん	豚肉 厚揚げ 牛乳 卵 わかめ	米 麦 砂糖 ごま ごま油 でんぷん	にら たけのこ もやし にんじん たまねぎ しいたけ しめじ こまつな ぼんかん	636 736	26.2 29.9	ビビンバの具に厚 揚げなども入り具 だくさんにしてい ます。
9	木	揚げパン		和風ポトフ 大根サラダ	きな粉 牛乳 鶏肉 チキンハム 大豆	パン 油 砂糖 ジャがいも アーモンド	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく れんこん だいこん きゅうり	650 781	24.5 29.0	きなこは煎った大 豆を粉にしたもの です。
10	金	麦ごはん		切り干しとジャがいもの煮物 わかめの酢の物 ひじきふりかけ	牛乳 鶏肉 あげ わかめ ひじき	米 麦 ジャがいも こんにゃく 油 砂糖 でんぷん いりごま ごま油 ごま	にんじん たまねぎ 干切大根 しいたけ いんげん キャベツ きゅうり	644 771	21.2 24.4	わかめに含まれる アルギニンには、余 分な脂肪トリグリシ ドを体外に出します。
13	月	じゃこ菜めしごはん		きつねうどん かみんこサラダ ネーブル	ちりめん 牛乳 あげ 鶏肉 さきいか	米 精麦 ごま油 砂糖 うどん ごま油 いりごま	こまつな たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ もやし きゅうり ネーブル	768 877	31.1 34.9	かみんこサラダは、 は、さきいかが 入っています。よ くかんで食べま しょう。
14	火	ピタパン		ほうれん草とコーンのスープ カレーミート ポイルキャベツ みかんゼリー	牛乳 ベーコン 卵 豚肉 牛肉 ソフトビーンズ 寒天	パン でんぷん 油 砂糖	コーン ほうれん草 にんじん たまねぎ にんにく エリンギ ホールトマト キャベツ みかん ジュース	683 827	29.9 35.6	パンにカレーミ ートをはさんで食 べましょう。
15	水	豚キムチ丼		根菜のみそ汁 フルーツミックス	豚肉 厚揚げ 牛乳 豆腐 あげ	米 麦 ごま油 砂糖	白菜キムチ キャベツ にら ねぎ しょうが にんにく たまねぎ	702 840	28.4 33.4	キムチは腸内のビ フィースを整え、腸内 環境を整えるので、腸 を整える作用がありま す。
<b>ロシア料理・・・ボルシチ、ピロシキ</b>										
16	木	カボチャパン		ボルシチ ブロッコリーポイル 手作りピロシキ	牛乳 牛肉 クリーム 豚肉	かぼちゃパン ジャがいも 油 ホームケーキミックス 春雨 砂糖 ごま油 パン粉	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ しめじ にんにく ホールトマト ブロッコリー	699 818	22.9 26.8	ボルシチはロシア のウクライナの地 方のスープです。
17	金	麦ごはん		筑前煮 切り干し大根の酢の物 納豆	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 わかめ 納豆	米 精麦 さといも こんにゃく 油 砂糖 ごま	にんじん だけのごぼう しいたけ れんこん いんげん 干切大根 キャベツ	647 772	25.1 29.3	切り干し大根は、大 根を細かく切って 天日干しして作ら れます。食物せんが 豊富です。
<b>九州味の旅 宮崎県の郷土料理・・・千キン南蛮</b>										
20	月	麦ごはん		みそ汁 千キン南蛮 ポイルキャベツ	牛乳 あげ 豆腐 鶏肉 卵	米 精麦 ジャがいも 小麦粉 砂糖	だいこん にんじん こまつな レモン たまねぎ きゅうり キャベツ	672 826	28.0 34.9	千キン南蛮は宮崎 県延岡市で生まれ た料理といわれて います。
<b>ふるさとくまさんデー「八代」・・・八代産トマトケチャップとトマトピューレを使って、トマトスパゲティにします。</b>										
21	火	蒸しパン		トマトスパゲティ れんこんサラダ	卵 牛乳 豚肉 ちくわ わかめ	ホームケーキミックス 砂糖 ごま マヨネーズ オリーブ油 ごま油	りんご にんじん ブロッコリー たまねぎ エリンギ れんこん きゅうり だいこん	655 747	24.8 27.6	冬トマトの生産量日 本1の八代産はちべ えトマトでケチャッ プとピューレが製造 されています。
22	水	魚天天丼		春雨汁 伊予柑	しいら(魚) ひじき 牛乳 豆腐	米 麦 小麦粉 油 砂糖 春雨	たまねぎ にんじん いんげん こまつな ねぎ しいたけ いよかん	653 767	26.3 29.2	いよかんはもともと山 口県の萩市で発見さ れましたが、今年産 で生産量の90%を占 めています。
23	木	食パン		にんじんのスープ 豆腐ハンバーグ ケチャップ ブロッコリーポイル	牛乳 ベーコン チーズ クリーム 牛肉 豚肉 豆腐 卵	パン ジャがいも バター 米粉 パン粉 砂糖	たまねぎ 人参 ブロッコリー	681 839	30.0 36.1	県産にんじんベ ーストを使ってス ープを作ります。
24	金	チキンカレーライス		甘夏のサラダ カフェオレゼリー	鶏肉 チーズ 牛乳 わかめ 寒天	米 精麦 ジャがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん りんご にんにく 甘夏みかん缶 きゅうり キャベツ	769 951	20.5 24.5	甘夏は甘酸っぱく さわやかな香みが 特徴です。
27	月	麦ごはん		たぬき汁 さばの味噌煮 白菜のおかかあえ	牛乳 さつま揚げ あげ 削り節 さば	米 精麦 こんにゃく さといも 砂糖	にんじん えのきたけ こまつな しょうが 白菜 ほうれん草	656 804	28.8 36.0	さばの脂にはE P AやD H Cが豊富 に含まれていま す。
28	火	食パン マーシャルビーンズ		汁ピーフン ミックスかりんとう チーズ	牛乳 豚肉 ちくわ うずら卵 大豆大福豆金時豆 いりこ チーズ チキンハム ヨーグルト	食パン マーシャルビーンズ 油 ピーフン ごま油 さつまいも 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ チンゲンサイ	582 710	24.5 29.4	さつまいもは甘藷(か んしょ) 薯芋(からい も)ともいわれます。 江戸時代青木昆陽など が全国に広めました。

