令和6年度

中央中学校

2月予定献立表

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料 血や肉や骨になる たんぱく質・無機質	熱や力になる 炭水化物・脂肪	身体の調子を整える ビタミンA・ビタミンC	エネルギー たんぱく質
3	月	麦ご飯	牛乳	うま煮 いわしフライ 昆布和え･節分豆	牛乳 厚揚 ちぎり揚げ 節分豆 いわしフライ こんぶ	米 麦 じゃがいも 砂糖 油	こんにゃく 人参 たまねぎ 大根 かぼちゃ しいたけ いんげん キャベツ	803 30.2
4	火	セルフおにぎり （梅）	牛乳	厚揚げのオイスターソース煮 中華風白菜サラダ	のり 牛乳 豚肉 厚揚	米 むぎ 砂糖 でんぷん 油 ごま油 ごま	梅干し 人参 たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ 白菜 きくらげ しょうが	762 32.0
5	水	麦ご飯	牛乳	切干大根のみそ汁 チキン南蛮 野菜の甘酢和え	牛乳 油揚げ 鶏肉 卵 （だし：煮干）	米 麦 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖	切干大根 たまねぎ 人参 ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	792 30.9
6	木	じゃこのり チーズトースト	牛乳	水菜ときのこのスープパスタ 里芋のミルク煮	しらす のり チーズ 牛乳 ベーコン	パン スパゲティ オリーブ油 さといも バター	たまねぎ 人参 しめじ エリンギ みずな コーン ねぎ	776 32.2
7	金	麦ご飯	牛乳	みそおでん ブロッコリーのツナ和え	牛乳 かまぼこ 竹輪 うずら卵 厚揚 がんもどき 昆布 ツナ（だし：かつお節 昆布）	米 麦 さといも 砂糖 ごま	こんにゃく 人参 大根 ブロッコリー	705 30.8
10	月	**まごわやさしい和食の日　ま：豆腐　大豆　凍り豆腐　わ：昆布　や：野菜　さ：さんま　し：しいたけ　い：さつまいも**						
		麦ご飯	牛乳	さつま汁 さんま甘露煮 五目豆	牛乳 鶏肉 豆腐 大豆 さんま甘露煮 凍り豆腐 こんぶ （だし：煮干）	米 麦 さつま芋 砂糖	こんにゃく 大根 人参 ごぼう しいたけ ねぎ れんこん いんげん	774 32.7
12	水	麦ご飯	牛乳	炒り豆腐 ほうれん草のごま和え みそ豆	牛乳 豆腐 卵 竹輪 大豆	米 麦 はるさめ 砂糖 油 ごま	人参 しいたけ たまねぎ 枝豆 たけのこ もやし ほうれん草	751 31.4
13	木	丸パン	牛乳	ビーフシチュー フルーツクリームサラダ	牛乳 牛肉 クリーム	パン じゃがいも 油 砂糖	人参 たまねぎ いんげん みかん ホールトマト パインアップル 黄桃 りんご	769 28.9
14	金	鶏ごぼうピラフ	牛乳	ラビオリスープ 豆ひじきサラダ 手作りチョコチップケーキ	鶏肉 牛乳 ツナ ひじき 大豆 卵	米 麦 バター 油 ラビオリ じゃがいも 砂糖 小麦粉 粉糖 マヨネーズ マーガリン チョコチップ	ごぼう しめじ 枝豆 たまねぎ 人参 いんげん ホールトマト	899 29.6
17	月	麦ご飯	牛乳	スーミータン 肉団子と野菜の照り焼き 手作りかつおふりかけ	牛乳 卵 ミートボール かつお節 あおのり	米 麦 でんぷん 油 砂糖 ごま	人参 たまねぎ コーン ねぎ れんこん ブロッコリー	761 28.3
18	火	バターライス	牛乳	野菜スープ スパニッシュオムレツ ミニトマト2個	牛乳 ベーコン 卵	米 麦 バター 油 じゃがいも オリーブ油	パセリ たまねぎ 人参 キャベツ コーン セロリ ミニトマト	688 22.8
19	水	**ふるさとくまさんデー：地域の食材を使ったり郷土料理をしたりします。**						
		ひじきご飯	牛乳	団子汁 子持ちししゃもフライ ゆでブロッコリー･デコポン	ひじき 油揚げ 大豆 牛乳 鶏肉 子持ちししゃもﾌﾗｲ （だし：煮干）	米 むぎ 油 砂糖 小麦粉 白玉粉 さといも	人参 枝豆 大根 ごぼう ねぎ しいたけ ブロッコリー しらぬひ	812 32.3
20	木	ひのくにパン	牛乳	クリームスープスパゲティ 千切りポテトサラダ りんごジャム	牛乳 ベーコン クリーム ツナ	ひのくにパン バター じゃがいも スパゲティごま マヨネーズ りんごジャム	たまねぎ ブロッコリー 人参 しめじ きゅうり レタス	761 27.1
21	金	麦ご飯	牛乳	みそけんちん汁 切干大根の酢の物 豆腐ハンバーグおろしソース	牛乳 豆腐 豆腐ハンバーグ （だし：煮干）	米 麦 ごま油 さといも ごま 砂糖	こんにゃく 人参 大根 ごぼう しいたけ ねぎ 切干大根 きゅうり	730 26.5
25	火	ビーフカレー	牛乳	レタスとチーズのサラダ ネーブル	牛肉 牛乳 チーズ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ 人参 りんご レタス キャベツ きゅうり ネーブル	764 27.5
26	水	麦ご飯	牛乳	マーボー豆腐 お豆腐シュウマイ 大根のナムル	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 豆腐 お豆腐しゅうまい	米 麦 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	人参 たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ 大根 にら	836 34.9
27	木	ココア揚げパン	牛乳	ポークビーンズ ほうれん草とツナのサラダ	牛乳 大豆 豚肉 ツナ	パン 砂糖 油 じゃがいも	たまねぎ 人参 マッシュルーム ホールトマト ほうれん草 コーン キャベツ	789 36.1
28	金	キムチご飯	牛乳	豆腐と卵のスープ 春巻 白菜のゆかり和え	豚肉 牛乳 豆腐 卵	米 麦 砂糖 ごま油 ごま 油 でんぷん	白菜キムチ 人参 ほうれん草 きくらげ 白菜 ゆかり	768 27.2

※都合により献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。

ひとくちメモ

3日 節分
豆まきをして、邪気を払います。給食の節分豆はよくかんで食べてください。

6日　海苔の日
海からの贈り物である海苔に対する感謝の意味を込めて海苔の日とされています。大宝律令で海苔が租税とされていたことも由来になっています。4日に使用する海苔は熊本県漁業協同組合連合会から提供いただいたものです。

ふるさとくまさんデー
熊本県の郷土料理を代表するような団子汁をします。
また、デコポンの品種名はしらぬひです。光センサーで糖度１３度以上などの基準を満たしたものだけがデコポンになります。

今月は大豆や大豆製品を使った料理をたくさん取り入れています。

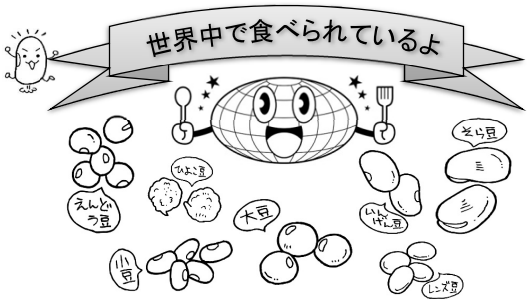
昔から食べつがれてきた豆を見直そう

五穀のうちのひとつ 大切な豆

五穀といって、昔から米・麦・あわ・ひえと並んで、豆も主要な穀物として大切に作られてきました。
※五穀はきびや麻を入れる場合もあり、時代や書物などによっても変化しています。

豆の優れた栄養価

豆にはたんぱく質や食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが含まれています。特に、どの豆にも多く含まれている成分が食物繊維です。また大豆には脂質も多く含まれていて、油の原料にもなっています。



日本以外でも、世界中で様々な豆が古くから食べられています。どんな豆がどんな料理に使われているか調べてみるのもいいですね。