



令和5年度 2月 給食献立表



宇城市立三角中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			ひとくちメモ	
					血や肉や骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子を整える		
1	木	パインパン		五目うどん ごまじゃこサラダ ぼんかん	牛乳 鶏肉 油揚げ ちりめん かまぼこ だし昆布 かつお節(だし)	パインパン うどん類 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ ビーマン ぼんかん	<p>2月3日は節分、2月4日は立春になります。こよみの上では、春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。風邪や感染症の流行しやすい季節です。手洗い、うがい、バランスのとれた食事、十分な睡眠を心がけ、体調に気を付けて元気に過ごしましょう。</p> <p>2月3日 節分</p> <p>節分にまつわる</p> <p>食べ物</p> <p>福豆 大豆</p> <p>「鬼は外」「福は内」というかけ声をかけながら豆まきをすることで、邪気を払い福を呼び込むと考えられています。節分にいり豆を年の数や年に1つ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができますといわれています。</p> <p>イワシ</p> <p>ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺した「ヤイカガシ(ヒラギイワシ)」を家の玄関などにつらし、鬼を追い払います。焼いたイワシを食べる地域もあります。</p> <p>恵方巻き</p> <p>巻きずしを切らずに、その年の恵方(歳神様のいる縁起の良い方角)を向いて無言のままかじって食べます。切らないのは「縁を切らない」ためとされます。もともとは関西の一部地域の風習でしたが、現在は全国に広まっています。</p> <p>2月19日</p> <p>ふるさとくまさんデー</p> <p>*南関あげ井* 南関あげ井は、玉名郡南関町の特産品である南関あげを卵でとじた井ぶりです。</p> <p>*野菜のいそあえ* 玉名は、有明のりの発祥の地です。有明海での海苔の養殖は、伝統的な玉名の産業です。</p> <p>リクエスト</p> <p>献立</p> <p>3年生にリクエスト給食を考えてもらいました。みんなで食べる給食を楽しんでくださいね。</p>	
2	金	セルフ手巻き寿司(のり、ツナサラダ)		牛肉とごぼうの煮物 いわしつみれ汁 節分豆	牛乳 牛肉 いわしつみれ 豆腐 ツナ 焼きのり 節分豆 かたくちいわし(だし)	米 砂糖 しらたき 油 ノンエッグマヨネーズ	きゅうり キャベツ 人参 ごぼう いんげん 白菜 ねぎ しいたけ コーン		
5	月	麦ごはん		マーボー豆腐 バンサンスー	牛乳 豆腐 牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 チキンハム 錦糸卵	米 麦 砂糖 ごま油 油 でんぶん 春雨	玉ねぎ 人参 たけのこ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり		
6	火	麦ごはん		魚のバーベキューソース ひじきサラダ ワンタンスープ	牛乳 ホキ ひじき ツナ ベーコン かまぼこ	米 麦 油 砂糖 ワンタン ごま ノンエッグマヨネーズ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 小松菜 きくらげ 枝豆		
7	水	麦ごはん		豚肉と野菜のみそ煮 海藻サラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ 海藻	米 麦 里芋 砂糖 油 ごま ごま油	大根 人参 いんげん キャベツ きゅうり 枝豆 コーン こんにやく		
8	木	ミルクパン		タンドリーチキン マカロニサラダ 野菜スープ チーズ	牛乳 鶏肉 チキンハム ベーコン ミックスピーズ ヨーグルト チーズ	ミルクパン マカロニ 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ パセリ		
<p>「まごわやさしい」和食の日 ま:油揚げ ご:ごま わ:わかめ や:野菜 さ:きびなご かたくちいわし(だし) し:えのきたけ い:さつま芋</p>									
9	金	麦ごはん		きびなごフライ れんこんきんぴら さつまいものみそ汁	牛乳 きびなごフライ さつま揚げ 油揚げ わかめ かたくちいわし(だし)	米 麦 油 砂糖 さつま芋 ごま	れんこん 人参 枝豆 玉ねぎ えのきたけ ねぎ こんにやく		
13	火	麦ごはん		筑前煮 きゅうりとじゃこの酢の物	牛乳 鶏肉 ちぎり揚げ ちりめん わかめ	米 麦 里芋 砂糖 油 ごま	ごぼう れんこん 人参 こんにやく いんげん しいたけ きゅうり 生姜 たけのこ		
14	水	麦ごはん		焼きぎょうざ もやしのナムル 中華スープ デザート	牛乳 ぎょうざ ベーコン 豆腐	米 麦 砂糖 ごま油 油 米粉のガトーショコラ	もやし きゅうり 人参 玉ねぎ チンゲン菜 ねぎ きくらげ		
15	木	ピザドック		バリバリポテトのサラダ 白菜のクリームスープ デコポン	ベーコン チーズ 牛乳 チキンハム 鶏と豚のミートボール	パン 砂糖 油 バター ノンエッグマヨネーズ ポテトチップス	玉ねぎ ビーマン トマト 人参 きゅうり キャベツ レタス 白菜 コーン レモン果汁 デコポン		
16	金	麦ごはん		サバカレー醤油漬 大豆とごぼうのサラダ 大根のみそ汁	牛乳 サバカレーしょうゆ漬 大豆 ツナ 油揚げ わかめ かたくちいわし(だし)	米 麦 ごま ノンエッグマヨネーズ	ごぼう きゅうり 人参 大根 えのきたけ ねぎ コーン		
<p>ふるさとくまさんデー：玉名郡南関町の特産品である南関あげを使った井ぶりと、のりを使った野菜の磯あえを作ります。</p>									
19	月	南関あげ井		いわしの甘露煮 野菜の磯和え ぼんかんゼリー	牛乳 鶏肉 鶏卵 南関あげ いわしの甘露煮 竹輪 かまぼこ かつお節(だし) 出し昆布 のり	米 麦 砂糖 でんぶん ぼんかんゼリー	人参 玉ねぎ しいたけ ねぎ もやし キャベツ ほうれん草		
20	火	麦ごはん		家常豆腐 パンパンジーサラダ 手作りふりかけ	牛乳 豚肉 厚揚げ とりさきみ ひじき ちりめん	米 麦 でんぶん 砂糖 ごま ねりごま ごま油	玉ねぎ 人参 ビーマン しいたけ きゅうり もやし キャベツ たけのこ ゆかり		
21	水	カツカレー		甘夏サラダ	牛乳 鶏肉 ローストンカツ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ 枝豆 きゅうり リンゴピューレ 甘夏みかん缶		
22	木	セルフフルーツサンド		厚揚げのミートソース ポトフ	牛乳 鶏肉 牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 ホイップクリーム 厚揚げ カクテルウィンナー	パン 油 でんぶん じゃがいも	人参 玉ねぎ 生姜 キャベツ 大根 ブロッコリー しめじ パナナ みかん缶 黄桃缶 パイン缶		
26	月	麦ごはん		干草焼き ざぜん豆 ピリ辛みそ汁	牛乳 干草焼 大豆 厚揚げ わかめ だし昆布 かたくちいわし(だし)	米 麦 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 えのきたけ 生姜 ねぎ		
<p>3年1組 リクエスト給食</p>									
27	火	キムチチャーハン		鶏のから揚げ かみかみサラダ わかめスープ プリン	豚肉 牛乳 鶏肉 チキンハム さきいか わかめ 豆腐 かまぼこ	米 小麦粉 砂糖 でんぶん 油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ プリン	キャベツ ねぎ ごぼう 人参 きくらげ 玉ねぎ えのきたけ 白菜キムチ		
28	水	麦ごはん		鮭のみそマヨネーズ焼き 野菜のごま和え 五目汁	牛乳 鮭 鶏肉 厚揚げ かつお節(だし) だし昆布	米 麦 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま	玉ねぎ キャベツ もやし 人参 ほうれん草 大根 ごぼう ねぎ こんにやく しいたけ		
<p>3年2組 リクエスト給食</p>									
29	木	フレンチトースト		レンコン入りつくね ポテトサラダ 春雨スープ 桃ゼリー	鶏卵 牛乳 レンコン入りつくね チキンハム 豚肉 かまぼこ	パン 砂糖 じゃがいも 油 ごま油 バター 春雨 ノンエッグマヨネーズ 桃ゼリー	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 きくらげ		

※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。

