



平成31年 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	おもなざいりょう			ひとくちメモ
				ちやにく、ほねをつくる	ねつや力のもとになる	体のちょうしをととのえる	
1 金	セルフ手巻きずし		けんちんじる	ぎゅうにゅう たまご かにかまぼこ とうふ のり	こめ むぎ さといも ごまあぶら さとう こんにやく	きゅうり にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	<p>早いもので、もう2月。3日の節分をさかいにこよみの上では春ですが、寒さはもうしばらく続きそうです。</p> <p>寒さと暖かさを繰り返しながら少しずつ春に近づいていきます。寒さに負けないように食事やすいみん、手洗いなどに注意しながら冬ののりきりましよう。</p> 
4 月	麦ごはん		マーボー豆腐 中華サラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ ハム あかみそ	こめ むぎ あぶら さとう	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ もやし きゅうり キャベツ きくらげ	
5 火	ミルクパン		ちゃんぽん とりにくとさつまいもの ナッツあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かまぼこ	ミルクパン ちゅうかめん さつまいも アーモンド さとう あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし きくらげ ねぎ しょうが	
6 水	麦ごはん		さんまのしょうがに ゆかりあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう さんま たまご かまぼこ かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも	にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう はくさい きゅうり	
7 木	麦ごはん		みそおでん ごまあえ つくだに	ぎゅうにゅう とりにく うずらのたまご あつあげ ちくわ こんぶ みそ つくだに	こめ むぎ さといも さとう ごま	だいこん にんじん キャベツ ほうれんそう もやし	
8 金	チキンピラフ		かぼちゃのコロッケ 白菜とベーコンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ じゃがいも あぶら パンこ	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース かぼちゃ はくさい パセリ	
12 火	黒糖パン		肉うどん れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ ハム	こくとうパン うどんめん さとう マヨネーズ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ れんこん きゅうり	
13 水	麦ごはん		魚のなんばんづけ 豚汁	ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら こんにやく	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ しょうが	
14 木	カレーライス		ツナと大根のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ だいこん ブロッコリー コーン にんにく しょうが	
15 金	麦ごはん		ホイコーロー ほうれんそうとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご あかみそ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ ほうれんそう しめじ にんにく しょうが	
18 月	麦ごはん		鶏肉と大根のうまに 酢みそあえ 手作りふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ わかめ ひじき しらすぼし	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま こんにやく	だいこん にんじん しいたけ いんげん キャベツ きゅうり	
19 火	かぼちゃパン		クリームシチュー でこぼんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ミックスビーンズ ベーコン	かぼちゃパン じゃがいも こむぎこ パター あぶら	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう かぶ レタス きゅうり でこぼん	
20 水	高菜めし		太刀魚のフライ 呉汁 レタス	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たちうお だいたい みそ	こめ じゃがいも あぶら さとう	ごぼう にんじん しいたけ いんげん ねぎ だいこん たまねぎ ブロッコリー にんにく	
21 木	麦ごはん		すきやき 春雨の酢の物 味のり	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ ハム	こめ むぎ マロニー はるさめ あぶら さとう こんにやく	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ えのきだけ きゅうり キャベツ	
22 金	麦ごはん		しゅうまい 即席漬け	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく いか うずらのたまご しおこんぶ	こめ むぎ あぶら ごま	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ピーマン きくらげ はくさい きゅうり	
25 月	麦ごはん		ちくぜんに 梅サラダ 納豆	ぎゅうにゅう とりにく ちぎりあげ ちくわ なつとう かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま こんにやく	にんじん たけのこ ごぼう いんげん しいたけ キャベツ きゅうり だいこん うめぼし	
26 火	ミルクパン		さかなのピザやき ラビオリスープ	ぎゅうにゅう しろみぎかな ベーコン チーズ ぶたにく とりにく	ミルクパン じゃがいも こむぎこ	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ みずな	
27 水	むぎごはん		みそちゃんこ れんこんきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ ぶたにく てんぷら みそ くわわか	こめ むぎ パンこ さとう あぶら こんにやく	キャベツ にんじん もやし しめじ ねぎ れんこん いんげん	
28 木	ちらしずし		スコッチエッグ つみれじる ごまあえ ひなあられ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ つみれ ちりめん たまご ぶたにく	こめ あぶら さとう ごま こんにやく ひなあられ	にんじん ごぼう いんげん はくさい えのきだけ ねぎ もやし ほうれんそう	

和食の日

ふるさとデー

節分 豆知識

節分に豆をまく習慣は室町時代頃から
はじまったとされます。鬼を追い払うた
めに使う豆ですが、悪いものに勝つ、強
い力があると信じられていたそうです。
また、地域によりさまざまな豆を年
齢の数だけ食べる（または年齢の数に1
つ加える）と病気に罹らないともい
われています。

20日

ふるさとくまさんデー

★太刀魚のフライ★
熊本県産のたちうおを
使います。刀のような
形をしている。立ち泳
ぎをすることからこの
名前がついたといわ
れています。あっさり
とした白身魚でどんな
料理にもよく合います。

手洗しよう

★石けんを使い、てい
ねいに、よく泡を立てる
と効果的です。
★1日の中でこまめに
洗いましよう。
★つめは短く切ってお
きましよう。

献立は物資の都合により変更することがあります。