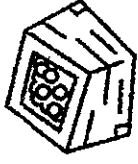


2月献立予定表



平成29年度

鶴城中学校

日	曜	主 食	牛 乳	お か ず	血や肉になるもの	材	主にエノルギーになる	主に体の調子を整える
1	木	麦ごはん		鶏肉の照焼 おかかあえ 石狩汁	牛乳 鶏肉 鮭 あげ 豆腐	米 精麦 砂糖 こんにやく	キヤベツ にんじん きゅうり ごぼう ねぎ しめじ だいこん もやし	
2	金	黒糖パン		ラーメン風スープ 大根サラダ 節分豆	牛乳 焼豚 節分豆 ノンドリッヅツナ	パン 平麵 ビーフン オリーブ油	たけのこ きくらげ もやし チンゲンサイ にんにく だいこん	
5	月	とりめし		かきたま汁 豆腐サラダ	牛乳 鶏肉 あげ 豆腐 かまぼこ こんぶ 卵	米 砂糖 でんぶん	きゅうり にんじん ごぼう きゅうり ねぎ にんじん キヤベツ	
6	火	麦ごはん		カレールライス 海藻サラダ らっきょう	牛乳 牛肉 ツナ	米 麦油 砂糖 じゃがいも ごま油 マーガリン	たまねぎ えのき たけ にんじん たまねぎ	
7	水	玄米パン		太刀魚のフライ ごまマヨネーズあえ 白菜と肉団子スープ	牛乳 たちうお ツナ ミートボール	パン 小麦粉 油 ごま はるさめ ごま油	キヤベツ きゅうり にんじん たまねぎ きくらげ ねぎ もやし 白菜	
8	木	麦ごはん		みそおでん 五色あえ 味付けのり	牛乳 鶏肉 ちくわ 厚揚げ うずら卵 こんぶ のり	米 麦 さといも こんにやく 砂糖 ごま	だいこん にんじん きゅうり ほうれん草 キヤベツ もやし	
9	金	ガーリック フランスパン		スパゲティナポリタン コールスローサラダ	牛乳 ベーコン ウインナー チーズ	パン スパゲティーめん 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム キヤベツ きゅうり ピーマン コーン	
13	火	麦ごはん		肉豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 ふりかけ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	米 精麦 しらたき 砂糖 ごま	にんじん 白菜 たまねぎ しいたけ きゅうり	
14	水	チヨコナッツ トースト		豚肉と野菜の煮込み フレンチチサラダ	牛乳 豚肉 ちくわ ちくわ	丸パン マーガリン 砂糖 アーモンド じゃがいも オリーブ油	にんじん キヤベツ いんげん きゅうり みかん たまねぎ	
15	木	麦ごはん		ホキのみそマヨ焼き 即席和え わかめスープ	牛乳 ホキ ベーコン わかめ 豆腐	米 精麦 砂糖	たまねぎ パセリ きゅうり キヤベツ にんじん えのき たけ 五分漬	
16	金	米粉パン		ナッツサラダ ミネストローネ いちごジャム	牛乳 鶏肉 ビーンズミックス	パン 油 アーモンド マカロニ じゃがいも 砂糖	キヤベツ きゅうり にんじん たまねぎ トマト パセリ	
19	月	南関あげ丼		そうめん汁 こんぶあえ	牛乳 あげ 卵 豆腐 かまぼこ こんぶ わかめ いりこ	米 精麦 でんぶん 砂糖	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり キヤベツ 白菜 えのき たけ	
20	火	高野豆腐ご飯		はんぺん汁 ごま酢和え	牛乳 凍り豆腐 鶏肉 はんぺんおわん種 わかめ かつお節	米 精麦 油 砂糖 ごま	にんじん しいたけ いんげん キヤベツ もやし きゅうり たまねぎ ねぎ	
21	水	ひのくにパン		クリームシチュー 豆々サラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン いんげん ビーンズ ツナ	パン じゃがいも パター 小麦粉 ごま	にんじん たまねぎ いんげん マッシュルーム えだまめ きゅうり コーン	
22	木	麦ごはん		鯖の塩焼き ひじきのうま煮 ミルク豚汁	牛乳 さば ひじき 大豆 あげ 豚肉 豆腐	米 精麦 油 砂糖 さといも こんにやく	にんじん しいたけ いんげん だいこん ごぼう ねぎ えのき たけ	
23	金	蒸しパン		冬野菜のポトフ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 卵 ウインナー ヨーグルト	ミックス粉 さつまいも 小麦粉 黒砂糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ かぶ 白菜 ピース みかん パイナップル パナナ もも	
26	月	チキンライス		ごぼうサラダ 野菜のポタージュ	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン	米 パター ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ ピース ごぼう きゅうり キヤベツ いんげん コーン パセリ	
27	火	麦ごはん		ししやもフライ 中華風コーンサラダ 春雨スープ	牛乳 ハム 豚肉 ししやも かまぼこ	米 精麦 油 砂糖 ごま油 はるさめ	キヤベツ きゅうり コーン にんじん きくらげ たまねぎ チンゲンサイ	
28	水	パイナップル		チヤンポン おさつレバー	牛乳 豚肉 かまぼこ	パン チヤンポン 麵 さつまいも 砂糖 油	にんじん キヤベツ もやし ねぎ きくらげ たまねぎ	

★部分



●献立は都合により変更になる日もあります

今月のふるさとくまさんデーは(2/19)、荒尾・五名の味です

節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。荒尾・五名地区は、南関あげやいちごが特産品として有名です。立冬や立夏、立秋などの前日も節分と言われていたそうです。南関あげは昔から親しまれている伝統食品でもあり普通です。節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事にすごすという習慣があったみたいです。

井にしてみます。

