



令和2年2月予定献立表

酒々井町
学校給食センター

[中学校]

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料と働き						栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g	ひとくちメモ
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
					1群 魚・肉・卵 豆・豆制品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類 いも類・砂糖	6群 油脂		
3	月	ご飯	○	いわしの梅煮 高野豆腐とひじきの煮物 酒々井味噌の根菜ごま汁 福豆と芋けんぴと小魚	高野豆腐 油揚げ 豚肉 いわし 大豆 豆腐 味噌	牛乳 ひじき 片口いわし	にんじん	こんにゃく 梅 ごぼう 白菜 長ねぎ	米 砂糖 さつまい	サラダ油 ごま	830 37.4 25.6 3.5	2月3日は「節分」 節分は豆まきをして、鬼を払う行事です。今日は節分にちなんで「いわし」と「福豆」が登場です。
4	火	ご飯	○	ハンバーグトマトソース 花野菜サラダ ポトフ	ハンバーグ ウィンナー	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん さやいんげん	玉ねぎ カリフラワー コーン しめじ 大根 かぶ	米 砂糖 じゃが芋	サラダ油	847 29.0 28.2 3.5	ポトフは「火にかけた鍋」という意味で、肉や野菜を長時間煮込んだフランスの料理です。
5	水	ご飯	○	天ぷら(天つゆ) (ししゃも1本・かぼちゃ1個) 即席漬け けんちん汁 はちみつレモンゼリー	かつお節 鶏肉 豆腐	牛乳 ししゃも	かぼちゃ にんじん 小松菜	白菜 つぼ漬け 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	米 小麦粉 里芋 ゼリー	大豆油 ごま	840 24.1 18.9 3.3	てんぷらは漢字で「天麩羅」。天は揚げる、麩は小麦粉、羅は薄い衣を意味するそうです。日本料理として定着していますが、ポルトガルから伝わった料理です。
6	木	麦ご飯	○	厚焼玉子 ごぼうサラダ 豚肉と野菜の煮物	卵 豚肉	牛乳	にんじん アスパラガス	ごぼう コーン きゅうり 玉ねぎ 蓮根 しらたき	米 麦 じゃが芋 砂糖	サラダ油 ごま マヨネーズ	886 29.5 25.5 3.0	ごぼうに含まれる食物せんいは、お腹の調子を整える効果があります。歯ごたえがあるので、よく噛んで食べましょう！
7	金	ご飯	○	シュンクイ(めかじきの揚げ漬け) れんこんの金平 野菜とわかめのスープ りんごとチーズのデザート	めかじき さつまいも揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ チーズ	にんじん さやいんげん 小松菜	長ねぎ 蓮根 こんにゃく 白菜 りんご	米 砂糖 でんぶん	大豆油 ごま油 ごま	849 33.3 26.4 3.7	シュンクイは「鱈魚」と書く魚の揚げ漬けです。今日は揚げためかじきを長葱と甘酢のたれに漬けました。
10	月	麦ご飯	○	福神漬け ボークカレー ヨーグルトサラダ	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	福神漬け 生姜 にんにく 玉ねぎ しめじ アロエ ナタデココ 梨 みかん バイン	米 麦 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン	894 24.1 22.8 2.8	ナタデココはフィリピンの伝統食品です。ヨーグルトや納豆と同じ発酵食品で、ココナッツミルクに菌を加えて作ります。
11	火	建国記念の日				🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉						
12	水	ご飯	○	にらまん ハンサンスー ワンタンスープ 原宿ドッグ(メープルカスタード)	にらまん 豚肉 肉ワンタン	牛乳	にんじん 小松菜	もやし きゅうり 干し椎茸 白菜 長ねぎ	米 マロニー 砂糖 原宿ドッグ	大豆油 ごま油 ごま	879 29.5 24.7 3.5	給食クイズ 白菜の花は、どんな色でしょう？ ①赤色 ②黄色 ③白色
13	木	梅ご飯	○	さばのおろしソース 荳わかめの炒め煮 呉汁	さば 豚肉 油揚げ 豆乳 大豆 味噌	牛乳 荳わかめ	にんじん	梅 たけのこ 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	米 でんぶん 砂糖 里芋	大豆油 サラダ油 ごま	756 31.8 26.8 5.0	梅の花は、2月に見ごろとなるので、2月は別名「梅見月」と呼ばれます。今日は「梅見月」にちなんで「梅ごはん」です。
14	金	ご飯	○	鶏肉の香味焼き 2個 ほうれん草の和風サラダ コンソメスープ チョコプリン	鶏肉 ベーコン	牛乳 のり	ほうれん草 江戸菜 にんじん パセリ	長ねぎ えのき茸 にんにく 生姜 玉ねぎ コーン マッシュルーム	米 砂糖 チョコプリン	サラダ油 ごま	807 31.1 24.8 3.3	旬の食材「ほうれん草」 ほうれん草は寒い時期、霜にあたったものが甘みが増しておいしいと言われます。
17	月	丸パン	○	オムレツ 焼肉サラダ コーンクリームスープ いちご 2個	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん アスパラガス	生姜 にんにく キャベツ コーン きゅうり 白菜 玉ねぎ いちご	パン 米粉 砂糖 じゃが芋	サラダ油 バター 生クリーム	816 32.2 32.4 3.3	大室台小6年2組リクエスト (17日) みんなの好きを選びました！ ※6年2組さんのリクエストの揚げパン(ココア味)は25日の給食に登場です♪
18	火	ご飯	○	鉄鍋餃子 きゅうりともやしのナムル 麻婆豆腐	鉄鍋餃子 豚肉 豆腐 大豆 味噌	牛乳	にんじん にら	コーン きゅうり もやし にんにく 生姜 長ねぎ 干し椎茸	米 砂糖 でんぶん	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	851 35.0 23.7 3.3	毎月19日は「食育の日」 「全国おいしいもの巡り」は、「愛媛県」です。郷土料理の「いもたき」と「いよかん」です。
19	水	ご飯	○	さわらの西京焼き 寒天サラダ(ドレッシング) いもたき いよかん	さわら 味噌 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ 寒天	にんじん ブロッコリー さやいんげん	きゅうり コーン いよかん ごぼう 干し椎茸 大根 こんにゃく	米 砂糖 白玉 里芋		844 31.4 21.5 2.1	大室台小6年1組リクエスト (21日) 豚汁は野菜が入っているため、ミルクは低学年も飲める「いよかん」を、大人気のレモンの唐揚げを選びました！ ※6年1組さんのリクエストのデザート(お米のタルト)は20日の給食に登場です♪
20	木	スパゲティ ミートソース	○	あじのチーズフライ(ソース) ひじき入りポテトサラダ お米のタルト	豚肉 あじ 大豆	牛乳 チーズ ひじき	にんじん トマト	にんにく セロリ 玉ねぎ コーン きゅうり	スパゲティ じゃが芋 タルト	サラダ油 大豆油 マヨネーズ	829 30.8 35.5 3.5	
21	金	わかめご飯	●	鶏のレモン煮 2個 ごまだれサラダ(ドレッシング) 酒々井味噌の豆乳豚汁 一口ぶどうゼリー 2個	鶏肉 豆腐 豚肉 味噌 豆乳 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり レモン もやし ごぼう 長ねぎ こんにゃく	米 ミルク 砂糖 ゼリー でんぶん さつまい	サラダ油 大豆油 ごま	908 34.2 25.4 4.1	
24	月	振替休日				🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰						
25	火	ココア 揚げパン	○	ブロッコリーサラダ(ドレッシング) ボークビーンズシチュー ヨーグルト	豚肉 大豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	ブロッコリー にんじん トマト	コーン 玉ねぎ にんにく 生姜 グリーンピース	パン じゃが芋 砂糖	大豆油 サラダ油	831 31.1 28.2 3.4	12日のクイズの答え:②黄色 白菜は小さな黄色い花、「菜の花」を咲かせます。菜の花とは特定の植物ではなく、アブラナ科アブラナ属すべての花のことをいいます。白菜以外にもかぶや小松菜なども菜の花を咲かせます。27日のコロッケには菜の花が入っています★
26	水	ご飯	○	シューマイ 2個 チンジャオロースー 中華白玉スープ セノビーゼリー	シューマイ 豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たけのこ 長ねぎ	米 ミルク 砂糖 ゼリー でんぶん 白玉	サラダ油 ごま油	892 30.8 24.0 3.4	
27	木	ソフト麺	○	菜の花コロッケ(ソース) 切干大根サラダ カレースープ	豚肉 なると 油揚げ	牛乳	にんじん 菜の花	玉ねぎ 長ねぎ 切干大根 きゅうり	ソフト麺 でんぶん じゃが芋 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま	876 32.0 27.9 4.0	年に1回の貴重なメニュー「ソフト麺」はスパゲティとうどんのよいところをとって、学校給食のためにつくられた麺です。
28	金	ご飯	○	チキンナゲット 2個 キャベツとコーンのサラダ(ドレッシング) ハヤシソース	チキンナゲット 豚肉	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ しめじ	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油 生クリーム ごま	856 26.2 27.1 3.3	サラダとは「塩」を意味するラテン語「sal」に由来しています。元々は薬用野菜を塩漬にして保存していたそうです。

★2月分給食費の口座振替日は、1月31日(金)になります。もし、残高不足等の理由により引き落としができなかった場合は、3月分と同じ日(3月2日)に再振替をします。残高の確認をお願いいたします。
★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

学校給食摂取基準(12~14歳の場合)

熱量: 830kcal	給食による摂取エネルギー全体の13~20%
たんぱく質: 27.0~41.5g	
脂質: 18.4~27.7g	給食による摂取エネルギー全体の20~30%
食塩相当量: 2.5g未満	

2月4日に立春を迎え、暦の上では春になりましたが、まだまだ寒い日が続きます。
温かい料理や体を温める冬野菜をたっぷり食べて、元気に過ごしましょう！

今日の酒々井産

コシヒカリ 1等米
にんじん (14日まで)
長ねぎ
さつまい (21日)
味噌
3日: 根菜ごま汁
21日: 豆乳豚汁

