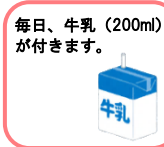


2月 中学校給食予定献立表

※予定献立は内容を一部変更する場合があります。
 ※特定原材料及び特定原材料に準ずるものを使用したり、加工食品の原材料として使用している場合は「●」を表示しています。
 ※揚げ油を使用しており、同じ油で別の食材を調理しているため、アレルギー物質が揚げ油に溶出もしくは混入している可能性がある場合に「△」と表示しています。



2月4日(月) 節分献立

節分にどうして鰯(いわし)を食べるの？

節分は旧暦の大晦日に当たります。新しい年(春)を迎えるために、鬼(悪いこと)が来ないように、鰯を焼いて煙を出し、その頭を柵の枝にさすという風習が西日本で広まりました。豆まきもその風習の一つです。

古くから受け継がれてきた行事食には、健康や家内安全を願う気持ちが込められています。

中学生アイデア料理

15日(金) ザクザクつなキャベツ炒め

キャベツ・にんじん・ツナをしょうゆ・塩・こしょうで炒めたシンプルな炒め物です。

『ザクザク』という食感が決めた料理ですね。楽しみにしてください。

陵南中学校3年生のアイデア料理です！

19日(火) とり肉のマヨネーズ焼き

鶏肉とたまねぎ・にんじんを組み合わせ、マヨネーズ風ドレッシング・しょうゆ・塩・こしょうを合わせたタレをかけてオーブンで焼く料理です。しょうゆとマヨネーズの風味がおいしそうですね。

八田中学校2年生のアイデア料理です！

1日(金) 鶏のから揚げおろしソース

- 鶏のから揚げおろしソース
- コーンビーンズ
- ポテトサラダ
- ほうれん草のソテー

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 834 kcal
○たんぱく質 29.5 g
○脂質 27.0 g

4日(月) いわしの天ぷら (ぼん酢添え)

- いわしの天ぷら (ぼん酢添え)
- 厚揚げの卵とじ
- さつま汁

卵	乳	小麦	落花生
●	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 805 kcal
○たんぱく質 30.2 g
○脂質 26.7 g

5日(火) 豚肉のしょうが焼き

- 豚肉のしょうが焼き
- きんぴらごぼう
- 豆腐チゲスープ
- フルーツゼリー

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 799 kcal
○たんぱく質 33.6 g
○脂質 17.3 g

6日(水) 肉じゃが

- 肉じゃが
- 鮭のみそマヨ焼き
- にんじんしりしり
- だいこんのカレー煮

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 820 kcal
○たんぱく質 32.3 g
○脂質 21.0 g

7日(木) 白菜のクリーム煮

- 白菜のクリーム煮
- 白ロquette
- ミートパンネ

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 864 kcal
○たんぱく質 33.4 g
○脂質 30.4 g

8日(金) 八宝菜

- 八宝菜
- ブロッコリーのブイオン煮
- じゃが芋の洋風天ぷら
- 春雨の炒め煮

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 816 kcal
○たんぱく質 26.0 g
○脂質 21.5 g

12日(火) 照り焼きハンバーグ

- 照り焼きハンバーグ
- チンゲン菜のソテー
- トック

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 804 kcal
○たんぱく質 30.5 g
○脂質 20.9 g

13日(水) 豚肉の甘辛煮

- 豚肉の甘辛煮
- 卵焼き
- さつまいものレモン煮
- ほうれん草のソテー

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 799 kcal
○たんぱく質 33.2 g
○脂質 18.2 g

14日(木) じゃがいものグラタン

- じゃがいものグラタン
- 肉団子のきのこソース
- チンゲン菜スープ
- ふりかけ

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 841 kcal
○たんぱく質 27.8 g
○脂質 28.8 g

15日(金) サーモンフライ

- サーモンフライ
- 高野豆腐の含め煮
- ★ザクザクつなキャベツ炒め
- じゃがいものブイオン煮

卵	乳	小麦	落花生
●	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 810 kcal
○たんぱく質 30.2 g
○脂質 23.1 g

18日(月) 冬野菜カレーライス

- 冬野菜カレーライス
- えびカツ
- キャベツのソテー

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
●	△	△	

○エネルギー 867 kcal
○たんぱく質 29.4 g
○脂質 27.3 g

19日(火) とり肉のマヨネーズ焼き

- ★とり肉のマヨネーズ焼き
- ひじきとれんこんの煮物
- 五目汁

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 834 kcal
○たんぱく質 33.5 g
○脂質 27.2 g

20日(水) とりすき

- とりすき
- かき揚げ
- キャベツとわかめの煮物
- ブロッコリーのサラダ

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 820 kcal
○たんぱく質 26.6 g
○脂質 21.7 g

21日(木) ホイコーロー

- ホイコーロー
- 厚揚げのしょうが焼き
- サンラータン

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 827 kcal
○たんぱく質 35.0 g
○脂質 25.1 g

22日(金) ガイヤーン

- ガイヤーン
- 炒めビーフン
- ツナコンソテー
- チリコンカン

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 848 kcal
○たんぱく質 32.9 g
○脂質 23.0 g

25日(月) みそおでん

- みそおでん
- あじのみりん干し
- すまし汁
- のりの佃煮

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 788 kcal
○たんぱく質 33.8 g
○脂質 19.2 g

26日(火) さわらのポテトチップス焼き

- さわらのポテトチップス焼き
- 切干大根のソース炒め
- じゃがいもと小松菜のみそ汁

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 774 kcal
○たんぱく質 30.4 g
○脂質 20.8 g

27日(水) 豚キムチ

- 豚キムチ
- じゃがいものカレー煮
- 小松菜サラダ
- フルーツコンポート

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 784 kcal
○たんぱく質 30.3 g
○脂質 15.7 g

28日(木) じゃがいものいそ煮

- じゃがいものいそ煮
- いかのウスターソースかけ
- カレーソテー
- おかかこんにやく

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 806 kcal
○たんぱく質 31.9 g
○脂質 18.4 g

○予約の前に支払いが必要です。
 ※コンビニエンスストア又は給食予約システムからクレジットカードでお支払いください。

○予約は1か月単位です。
 ※パソコン・携帯電話での予約の締め切りは前月20日です。
 ※マークシートでの予約の締め切りは前月10日です。

○新サービスの「ずっと予約」、「クレジット自動支払い」を利用すると、予約忘れの心配がなくなるため便利です。