



# 令和3年度2月分中学校給食献立表



日	曜日	献立名	主な材料名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
			おもに熱や力のもとになる 黄色	おもに体をつくる 赤	おもに体の調子を整える 緑		
1	火	ご飯 牛乳 蒸し鶏の玉ねぎソース 揚げ豆サラダ 春雨スープ	米 なたね油 上白糖 ごま油 片栗粉 緑豆春雨	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 豚肉	生姜 玉ねぎ キャベツ コーン 人参 練り梅 たけのこ水煮 白菜 長ねぎ チンゲン菜	767 kcal 35.1 g 20.2 g	 <b>3日 節分メニュー</b> 2月3日は節分です。豆まきをしたり、柗の枝に鯛の頭をつけて厄払います。給食では、大豆を使った『大豆と昆布のご飯』と『鯛のかば焼き』を提供します。
2	水	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 野菜のゆかり和え けんちん汁	米 なたね油 上白糖 ごま油 里芋	牛乳 豚肉 高野豆腐 赤みそ	生姜 人参 干し椎茸 大根 長ねぎ グリンピース もやし キャベツ きゅうり ゆかり粉 ごぼう こんにやく 小松菜	772 kcal 34.6 g 22.8 g	
3	木	大豆と昆布のご飯 牛乳 鯛のかば焼き ごま和え 和風汁	米 なたね油 上白糖 小麦粉 片栗粉 白すりごま	牛乳 鶏肉 昆布 大豆 鯛 豚肉	人参 生姜 もやし 小松菜 大根 えのき茸 長ねぎ ほうれん草	813 kcal 39.6 g 28.2 g	
4	金	揚げパン 牛乳 コーンシチュー 海藻サラダ みかん	パン なたね油 上白糖 グラニュー糖 じゃが芋 バター 小麦粉	牛乳 鶏肉 わかめ 昆布 ふのり とさかのり まふのり	人参 玉ねぎ コーン パセリ クリームコーン缶詰 もやし キャベツ にんにく みかん	819 kcal 27.0 g 33.9 g	 給食の食材は皆様の給食費で購入しています。2・3月分は2月28日にご指定の口座より引き落としいたします。期日までにご入金ください。
7	月	ご飯 牛乳 ほっけの一夜干し 揚げごぼうサラダ 具だくさんみそ汁	米 なたね油 上白糖 ごま油 里芋	牛乳 ほっけ 絹豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	ごぼう キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 大根 こんにやく 長ねぎ	785 kcal 37.9 g 27.9 g	
8	火	みそラーメン 牛乳 野菜チップス いちご	中華麺 なたね油 上白糖 ごま油 じゃが芋 さつま芋	牛乳 豚肉 赤みそ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ水煮 キャベツ コーン もやし にら れんこん いちご	765 kcal 29.0 g 25.4 g	
9	水	チリビーンズライス 牛乳 コールスローサラダ でこぼん	米 なたね油 じゃが芋 上白糖 小麦粉	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 ツナ	にんにく 玉ねぎ 人参 トマトジュース キャベツ コーン でこぼん	778 kcal 26.6 g 22.4 g	
10	木	チャーハン 牛乳 いかとさつま芋の揚げ煮 キムチスープ	米 なたね油 ごま油 片栗粉 さつま芋 上白糖	牛乳 焼き豚 いか 大豆 豚肉 かまぼこ	生姜 長ねぎ 人参 もやし 干し椎茸 グリンピース にんにく たけのこ水煮 白菜キムチ チンゲン菜	870 kcal 41.6 g 28.0 g	 <b>14日 バレンタインデザート</b> バレンタインデーにちなんで、給食センターから、みなさんに『ブラウニー』を届けます。
14	月	チキンライス 牛乳 ベーコンと野菜のスープ ブラウニー	米 なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖 バター 粉糖	牛乳 鶏肉 ベーコン 鶏卵	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ 小松菜	888 kcal 26.0 g 41.8 g	
15	火	かしわめし 牛乳 鱈の西京焼き 野菜の甘酢和え 吉野汁	米 なたね油 上白糖 ごま油 片栗粉	牛乳 鶏肉 鱈 白みそ 油揚げ 豚肉 木綿豆腐	ごぼう 人参 干し椎茸 さやいんげん キャベツ もやし 大根 長ねぎ 小松菜	812 kcal 44.6 g 24.4 g	
16	水	和風スープパゲティ 牛乳 ハニーサラダ せとか	スパゲティ なたね油 片栗粉 じゃが芋 はちみつ	牛乳 ベーコン 鶏肉 粉かつお	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 キャベツ きゅうり コーン せとか	792 kcal 28.8 g 30.6 g	
17	木	ご飯 牛乳 豆腐ハンバーグおろしソース じゃこサラダ みそ汁	米 なたね油 上白糖 パン粉 じゃが芋	牛乳 豚肉 押し豆腐 ちりめんじゃこ 油揚げ 赤みそ 白みそ	玉ねぎ 人参 生姜 大根 キャベツ もやし 小松菜 ほうれん草	774 kcal 37.3 g 25.3 g	 <b>18日 カツカレーライス</b> いよいよ学年末のテストも始まりますね。日ごろ勉強を頑張っているみなさんに、テストにも自分自身にも勝って、頑張る欲しい！と願いを込めて“カツ(勝つ)カレーライス”を提供します。
18	金	カツカレーライス 牛乳 フレンチサラダ いちご	米 なたね油 じゃが芋 小麦粉 パン粉 上白糖	牛乳 豚肉 鶏卵	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶詰 キャベツ きゅうり コーン いちご	908 kcal 30.2 g 26.8 g	
21	月	国産小麦のコッペパン 牛乳 ペンネのミートソースグラタン ジュリエンスープ みかん	パン なたね油 ペンネ	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	にんにく 玉ねぎ トマト缶詰 人参 セロリ キャベツ パセリ みかん	825 kcal 35.6 g 33.5 g	
22	火	ご飯 牛乳 白いんげん豆のコロッケ じゃこ入りお浸し みそ汁	米 なたね油 じゃが芋 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 白いんげん豆 鶏卵 ちりめんじゃこ 油揚げ 赤みそ 白みそ わかめ	玉ねぎ マッシュルーム水煮 パセリ 小松菜 人参 もやし 大根 長ねぎ	821 kcal 31.6 g 27.3 g	※2月24日(木)、25日(金)は、中学校の給食はありません。
28	月	ご飯 牛乳 鶏肉のかわりソースかけ パリパリサラダ 五目中華スープ	米 片栗粉 なたね油 上白糖 ワンタンの皮 ごま油	牛乳 鶏肉 いか	玉ねぎ キャベツ 人参 コーン 生姜 にんにく 白菜 チンゲン菜	864 kcal 30.3 g 35.3 g	

都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。市内中学校4校共通の献立表になっています。欠食日につきましては、学校のおたより等でご確認ください。

