

2月 学校給食献立表

綾川中学校

日 曜日	献立名		材料名							
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの		
2月	ビビンバ	○	韓国風わかめと卵のスープ 焼きプリンタルト	牛肉 みそ 卵	牛乳 わかめ	ねぎ ほうれんそう 人参	にんにく もやし 玉ねぎ	米 大麦 砂糖 タルト	油 ごま ごま油	
3火	麦ごはん	○	小さいわしのフライ ほうれんそうのおひたし 根菜のみそ汁 節分豆	いわし かつお 油揚げ みそ 大豆	牛乳 わかめ	ほうれんそう 人参 ねぎ	もやし 大根	米 大麦 パン粉	油	
4水	麦ごはん	○	高野豆腐の卵とじ ちしゃもみ いよかん ふりかけ	高野豆腐 鶏肉 卵 てんぷら みそ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ しいたけ レタス きゅうり いよかん	米 大麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま	
5木	しっぽくうどん	○	坂出金時ものコロッケ 大根と白菜のレモンあえ	鶏肉 油揚げ	牛乳	ねぎ 人参	大根 しいたけ 白菜 キャベツ レモン たまねぎ	うどん 砂糖 里いも 金時いも 小麦粉 米粉 じゃがいも パン粉	油	
6金	麦ごはん	○	鶏肉のみそだれかけ ブロッコリーの昆布あえ すまし汁 のりの佃煮	鶏肉 みそ 豆腐	牛乳 昆布 わかめ のり佃煮	ブロッコリー 人参 ねぎ	しょうが キャベツ 玉ねぎ	米 大麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	
9月	麦ごはん	○	豚肉のしょうが焼き 菜花のゆかりあえ 具だくさんみそ汁	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	菜花 人参 しそ ねぎ	玉ねぎ しょうが キャベツ かぶ しめじ	米 大麦 砂糖 でん粉	油	
10火	コッペパン	○	チリコンカン コールスローサラダ	金時豆 牛肉	牛乳	人参 ピーマン ブロッコリー トマト	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	コッペパン	油 ドレッシング	
12木	ミルクパン	○	シーフードスパゲティ きびなごのフライ おかかあえ	えび いか あさり かつお	牛乳 きびなご	ほうれんそう 人参	玉ねぎ しめじ キャベツ もやし しょうが	ミルクパン スパゲティ 砂糖 でん粉 じゃがいも	油	
13金	冬野菜カレーライス	○	海藻サラダ ヨーグルト	豚肉 豚レバー	牛乳 チーズ 海藻 ヨーグルト	人参	玉ねぎ かぶ れんこん エリンギ セロリー にんにく キャベツ きゅうり コーン	米 大麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	
16月	麦ごはん	○	さばのたつた揚げ いそ香あえ かぼちゃのみそ汁	さば みそ	牛乳 のり	小松菜 人参 かぼちゃ ねぎ	しょうが キャベツ えのきたけ 玉ねぎ	米 大麦 砂糖 でん粉	油	
17火	パンパン	○	鶏肉のガーリック焼き キャロットサラダ ABCマカロニスープ	鶏肉 まぐろ ベーコン	牛乳	人参	きゅうり 玉ねぎ セロリー	パンパン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油	
18水	麦ごはん	○	チンゲンサイと豚肉のごま油炒め 中華コーンスープ	豚肉 卵 ベーコン	牛乳	チンゲンサイ 人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ しめじ コーン	米 大麦 でん粉	油 ごま油	
19木	コッペパン	○	さわらのみそマヨネーズ焼き 食べて菜のごまドレッシングあえ つみれ入りトマトスープ	さわら みそ 黒鯛	牛乳	食べて菜 人参 トマト	玉ねぎ キャベツ セロリー	コッペパン 砂糖	エッグフリーマヨネーズ ごま油	

日 曜日	献立名		材料名							
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの		
20金	炊き込みごはん	○	焼きししゃも アーモンドあえ みそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも わかめ	人参 小松菜 ねぎ	ごぼう 枝豆 キャベツ 玉ねぎ しめじ	米 砂糖 じゃがいも	アーモンド 油	
24火	全粒粉パン	○	レタスのシチュー 茎わかめのサラダ 大豆バター	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 茎わかめ	人参 パセリ	玉ねぎ レタス しめじ きゅうり キャベツ	全粒粉パン 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 バター ごま ごま油 大豆バター	
25水	麦ごはん	○	オリーブサーモンのゆずみそかけ まんばのドレッシングあえ 大根のみそ汁	オリーブサーモン みそ ハム 油揚げ	牛乳 わかめ	まんば 人参 ねぎ	しょうが ゆず もやし 大根	米 大麦 砂糖 でん粉	ごま油	
26木	米粉パン	○	クラムチャウダー ブロッコリーのごまサラダ 豆乳プリンタルト	いか えび あさり まぐろ	牛乳	人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ しめじ キャベツ コーン	米粉パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 タルト	バター 油 ごま	
27金	親子丼	○	小煮干しと大豆のから揚げ ほうれんそうと しらすのおひたし	鶏肉 卵 大豆	牛乳 煮干し ちりめん	人参 ねぎ ほうれんそう	玉ねぎ しいたけ もやし	米 大麦 砂糖 でん粉	油	

材料の都合によって、献立が変更する場合があります。

※ 1, 2年生は、24日(火)、25日(水)学年末テストのため、給食がありません。

～ 今月の注目メニュー＆食材 ～

◇ 節分の行事食(3日) … 鬼はいわしのにおいが嫌いと言われています。いわしを焼いてにおいを強めて、鬼を追い払うために食べられるようになりました。また、節分の豆まきでは、悪いことは外に出て、良いことが舞い込んでくるように願いをこめて、「鬼は外、福は内」と声を掛けながら大豆をまきます。豆まきをした後は、年の数だけ豆を食べるのが習わしです。

◇ のりの日(6日) …… 2月6日は「のりの日」です。瀬戸内海のミネラルをたっぷり含んだのりは栄養満点です。6日の「のりの佃煮」は、香川県水産振興協会の方から無償でいただきました。香川県ののりのよさを知ってほしいという思いが込められています。感謝していただきます。

