

予定献立表（中学校）


令和5年 2月

日の出町学校給食センター 中学校

日	主食	料理名	飲み物 など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
1 水	こぎつねご飯	かき玉味噌汁 鱈の塩焼き *白菜の中華煮	牛乳	米、油、砂糖、ごま油、でん粉	鶏肉、油揚げ、牛乳、卵、豆腐、みそ、 鯖、ハム	しょうが、人参、玉ねぎ、えのき、ほう れん草、長ねぎ、白菜、小松菜	777 kcal 35.3 g
2 木	手作り ガーリックトースト	白いんげん豆のポタージュスープ マカロニのケチャップソテー *こんにやくサラダ (バンドレ)	牛乳	パン、バター、マーガリン、油、小麦 粉、マカロニ、砂糖、こんにやく	牛乳、いんげん豆、豆乳、生クリー ム、チーズ、ハム	にんにく、とうもろこし、玉ねぎ、ピー マン、キャベツ、もやし、チンゲン菜、 人参	799 kcal 26.4 g
3 金	ソフト麺 カレーミートソース	小松菜とコーンのソテー ヨーグルト	牛乳	ソフト麺、油、バター、小麦粉	牛乳、豚肉、大豆たんぱく、レンズ 豆、チーズ、ヨーグルト	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、 マッシュルーム、りんご、とうもろこ し、小松菜、しめじ	853 kcal 34.5 g
6 月	ご飯 抹茶ふりかけ 節分献立	*つみれ汁 大豆とじゃこのカリカリ揚げ じゃが芋の旨煮	コーヒー 牛乳	米、でん粉、油、砂糖、ごま、じゃが芋	コーヒー牛乳、鯖、鱈、昆布、大豆、ち りめんじゃこ、豚肉、さつま揚げ、の り	しょうが、大根、人参、玉ねぎ、ごぼう、 長ねぎ、しいたけ、さやいんげん	787 kcal 27.7 g
7 火	食パン フランス料理	イタリアンスープ チキングラタン *キャベツのサラダ (ソイドレ)	牛乳	パン、パン粉、マカロニ、油、バター、 小麦粉	牛乳、ベーコン、卵、チーズ、鶏肉、い んげん豆、豆乳	玉ねぎ、人参、とうもろこし、マッシュ ルーム、しめじ、キャベツ、小松菜	749 kcal 32.8 g
8 水	ご飯	肉豆腐 *野菜炒め かぼちゃの煮物	牛乳	米、しらたき、油、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐	人参、玉ねぎ、長ねぎ、三つ葉、しいた け、しょうが、キャベツ、もやし、ピー マン、かぼちゃ	778 kcal 31.9 g
9 木	背割りコッペパン	スパゲティナポリタン *ツナのマヨコーン炒め りんご	牛乳	パン、スパゲッティ、油、バター	牛乳、ベーコン、ウィンナー、ツナ	玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルー ム、にんにく、トマトピューレ、キャベ ツ、とうもろこし、りんご	787 kcal 29.1 g
10 金	わかめご飯	油揚と葱の味噌汁 鶏肉の唐揚げ① もやしのお浸し (鯉節・醤油)	りんご ジュース	米、でん粉、油	わかめ、豆腐、油揚げ、みそ、鶏肉、か つお節	りんごジュース、玉ねぎ、長ねぎ、しょ うが、ほうれん草、もやし、人参	730 kcal 26.3 g
13 月	チョコチップコッペパン	*野菜スープ 鯖のムニエル ポテトベーコン炒め	牛乳	パン、油、小麦粉、パン粉、バター、 じゃが芋	牛乳、鶏肉、鯖、ベーコン	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし	802 kcal 35.5 g
14 火	麦ご飯 冬野菜カレー	*ほうれん草とキャベツのソテー いよかん	牛乳	米、麦、じゃが芋、油、バター、小麦粉	牛乳、鶏肉、レンズ豆、ひよこ豆、 チーズ、ハム	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、れ んこん、かぶ、しめじ、りんご、トマ トピューレ、キャベツ、ほうれん草、いよ かん	755 kcal 27.4 g
15 水	はちみつ食パン	*ミネストローネ スクランブルエッグ ソーセージといんげんのソテー	牛乳	パン、じゃが芋、マカロニ、油、砂糖	牛乳、ベーコン、チーズ、卵、豆乳、 ウィンナー	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、ト マト、さやいんげん、しめじ	768 kcal 31.5 g
16 木	キムチご飯 大野小 6年生メニュー	*ABCスープ *手作り揚げ餃子① *海藻サラダ (中華ドレ)	牛乳	米、ごま油、マカロニ、ぎょうざの 皮、でん粉、小麦粉、油	豚肉、牛乳、ベーコン、海藻ミックス	にんにく、にら、キムチ、人参、玉ねぎ、 キャベツ、ほうれん草、しいたけ、しょ うが、白菜、もやし、大根	739 kcal 24.8 g
17 金	横割り丸パン 大野小 6年生メニュー	もやしスープ チキンカツ (ソース) *じゃことキャベツの ペペロンソテー	牛乳	パン、小麦粉、パン粉、油、スパゲッ ティ	牛乳、鶏肉、ベーコン、ちりめんじゃ こ	もやし、人参、玉ねぎ、にんにく、キャ ベツ	761 kcal 41.4 g
20 月	ご飯	さつぽろ味噌スープ 生揚げのステーキ② *ルースがけ 切干大根の炒り煮	牛乳	米、じゃが芋、油、バター、砂糖、こん にやく	牛乳、鶏肉、みそ、生揚げ、油揚げ	しょうが、にんにく、もやし、玉ねぎ、 人参、にら、とうもろこし、長ねぎ、り んご、切干大根、さやいんげん	762 kcal 30.9 g
21 火	ご飯 大野小 6年生メニュー	*おでん *青菜のお浸し (鯉節・醤油) クレープ	牛乳	米、こんにやく、じゃが芋、砂糖、ク レープ	牛乳、竹輪、さつま揚げ、はんぺん、 うずら卵、昆布、かつお節	人参、大根、ほうれん草、キャベツ、も やし	762 kcal 28.7 g
22 水	食パン	ポークビーンズ おから入りナゲット② もやしとわかめのサラダ (香味塩ドレ)	牛乳	パン、じゃが芋、油、砂糖、でん粉	牛乳、大豆、豚肉、ベーコン、チーズ、 鶏肉、おから、豆乳、わかめ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、とうも ろこし、にんにく、もやし、きゅうり	799 kcal 38.3 g
28 火	麦ご飯 ハヤシライスルー	*キャベツとコーンのソテー ぶどうゼリー	牛乳	米、麦、じゃが芋、油、バター、小麦 粉、ゼリー	牛乳、豚肉、ハム	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、 マッシュルーム、グリーンピース、トマ ト、トマトピューレ、りんご、キャベ ツ、とうもろこし	773 kcal 25.5 g

・都合により献立が変更になる場合があります。
 ・2月27日(月)が今月の引き落とし日になります。前日までに口座の残高を確認してください。
 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。 TEL 042-597-3414


日の出町平均	775
	31.1
学校給食摂取基準 (範囲)	820 (25~40)



節分

節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には、季節の変わり目に物忌みをして無事に過ごすという習慣がありました。

「鬼は外」のかけ声とともに豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いははらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。



**鬼は～そと～
福は～うち～**

＊ 今月の日の出の野菜 ＊
 献立表＊マークの料理に入っています。
 感謝していただきます♪
大根・キャベツ(馬場さん)・白菜(松本さん)

◎ 3日(金)に使用するヨーグルトは、日の出町内にある協同乳業様から地域貢献としてご厚意で無償提供していただいた「健康投資ヨーグルト」です。