



2月 献立予定表

みやこ町学校給食センター
京都郡みやこ町彦徳580番地1
TEL 33-1035 FAX 33-1036Facebook
ページ

【献立のねらい】「節分」にちなみ豆類や豆製品を多く取り入れた献立・冬野菜をたくさん使った献立

日 (曜)	主食	おかず	♪マークは 小学6年生 中学3年生の リクエスト	使われている食品と主な働き						一口メモ
				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・豆製品	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・ 芋類・砂糖	6群 油脂	
2 (月)	麦ごはん	サーグカレー△ ごぼうの彩りサラダ△ ♪アセロラゼリー		豚肉 大豆	牛乳	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 玉ねぎ キュウリ コーン ごぼう	米 麦 でん粉 砂糖 ゼリー(砂糖)	菜種油 カレーワ ゴマ ごまドレッシング	ウスター ソース ケチャップ カレー粉 塩 ごまドレッシング
3 (火)	ごはん	【節分】 いわし梅煮△ 小松菜の三色和え△ 豚肉のみぞれ汁△ 福豆		いわし梅煮 (いわし) 豚肉 豆腐 福豆(大豆)	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	生姜 白菜 大根 キャベツ たくあん	米 砂糖	ごま油	かつおだし 昆布だし 塩 しょうゆ みりん
4 (水)	ごはん	高野豆腐の八目煮△ 野菜入り玉子焼き△ ♪高菜の油炒め		鶏肉 高野豆腐 玉子焼き(卵)	牛乳 白すだし	人参 高菜漬け	玉ねぎ 大根 れんこん 枝豆	米 砂糖	菜種油 ごま	酒 昆布だし しょうゆ 塩 みりん
5 (木)	麦ごはん	豆腐ハンバーグ△ 照焼きソース△ ひじきのカレー炒め△ 白菜のみぞ汁		豆腐ハンバーグ (豆腐・鶏肉) 厚揚げ みそ 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 ねぎ	ひらたけ 白菜 生姜 枝豆	米 麦 砂糖 でん粉 じゃが芋	菜種油	いりこだし しょうゆ みりん 酒 塩 カレー粉
6 (金)	ワンローフ パン△▲	青さ入りホキフライ△ キャベツのレモン和え ポークビーンズ△		ホキフライ(ホキ) 豚肉 大豆 みそ 赤いんげん豆	牛乳	人参 パセリ	生姜 玉ねぎ きゅうり キャベツ レモン	パン じゃが芋 砂糖	揚げ油	ケチャップ 塩 酢
9 (月)	麦ごはん	鶏肉の香味焼き△ にんじんサラダ△ 実だくさんみぞ汁 味付小魚△		鶏肉 チキンハム 油揚げ みそ	牛乳 味付小魚	ねぎ 人参	ごぼう 大根 しめじ キャベツ 生姜 にんにく	米 麦 砂糖 でん粉 スパゲティ	ごま油 ノンオイ マヨネーズ	いりこだし 酒 塩 しょうゆ こしょう 豆ばんじょん
10 (火)	ごはん	じゃが豚キムチ△ 子持ちししゃも② ほうれん草のナムル△		豚肉	牛乳 子持ちししゃも	人参 にら ほうれん草	玉ねぎ こんにゃく 生姜 白菜キムチ キャベツ	米 じゃが芋 砂糖	ごま油 ごま	酒 みりん しょうゆ 酢
12 (木)	かしわめし△	いわしカリカリフライ② ブロッコリーのおかか和え△ 豆腐のすまし汁△		鶏肉 豆腐 かつお節	牛乳 いわしあかりフライ	人参 春菊 ブロッコリー	生姜 ごぼう えのきたけ コーン	米 砂糖	揚げ油 ごま油	しょうゆ 酒 塩 みりん かつおだし 昆布だし
13 (金)	♪ミルク 食パン△▲	オムレツロデミグ ラスソース△ ♪じやがじやこ 肉団子入り野菜スープ△		オムレツ(卵) 肉団子 (鶏肉・豚肉)	牛乳 白すだし	人参 小松菜	玉ねぎ セロリ 大根 キャベツ	パン 砂糖 でん粉 じゃが芋	オリーブオイル ごま	チキンブイヨン コンソメ 塩 こしょう ロリエ しょうゆ ケチャップ ウスター ソース からし デミグラス
16 (月)	麦ごはん	大根入り麻婆豆腐△ 揚げ米粉餃子③ チンゲンサイの中華和え△		豚肉 豆腐 赤みそ 餃子(豚肉)	牛乳	ねぎ 人参 チンゲンサイ	生姜 にんにく 玉ねぎ 白ねぎ 大根 キャベツ	米 麦 でん粉 砂糖	菜種油 揚げ油 ごま油	ケチャップ ショウゆ 豆ばんじょん 酢
17 (火)	ごはん	鯖塩焼き キャベツのしそひじき和え△ のっつい汁△ 昆布の佃煮△		鯖 かつお節	牛乳 しそひじき佃煮	人参 ねぎ ほうれん草	ひらたけ 白菜 キャベツ	米 里芋 でん粉 砂糖	ごま 菜種油	昆布だし 酒 かつおだし みりん しょうゆ 塩
18 (水)	ごはん	さんまおかか煮△ ほうれん草と高野豆腐のお浸し△ 小松菜のみぞ汁 納豆△		さんまおかか煮 (さんま) 厚揚げ みそ 油揚げ 高野豆腐 かつお節 納豆	牛乳	人参 小松菜 ねぎ ほうれん草	しめじ キャベツ 大根	米 砂糖		いりこだし みりん ショウゆ
19 (木)	麦ごはん	【食育の日：ブロッコリー】 ♪親子丼△ いわし平つくね ブロッコリーのごま酢和え△		鶏肉 卵 いわし平つくね (いわし)	牛乳	春菊 ブロッコリー 人参	玉ねぎ 白ねぎ 椎茸 コーン	米 麦 でん粉 砂糖	ごま	昆布だし 酒 塩 かつおだし 酢 みりん ショウゆ
20 (金)	♪メロンパン △□▲	ハンバーグケチャップソース△ キャベツヒコンのサラダ△ 白菜スープ△		ハンバーグ (鶏肉・豚肉)	牛乳	人参 小松菜	セロリ 白ねぎ 白菜 コーン キャベツ	パン でん粉 砂糖	菜種油	チキンブイヨン ウスター ソース しょうゆ こしょう コンソメ ケチャップ からし 青じそドレッシング
24 (火)	♪若布 ごはん	♪唐揚げ②△ 白菜のごま和え△ ♪もやしスープ△		鶏肉	牛乳 若布	人参 ねぎ ほうれん草	もやし キャベツ 生姜 にんにく 白菜	米 麦 春雨 でん粉 砂糖	揚げ油 ごま	チキンブイヨン しょうゆ コンソメ 塩 こしょう 酒
25 (水)	ごはん	いわし生姜煮△ れんこんの金平△ ♪豚汁		いわし生姜煮 (いわし) 豚肉 みそ 天ぷら	牛乳	人参	生姜 白ねぎ 大根 椎茸 白菜 こんにゃく れんこん	米 里芋 砂糖	ごま油	昆布だし しょうゆ
26 (木)	麦ごはん	♪奄美の鶏飯△ (きざみのり・錦糸卵と山川漬け△) 肉じゃが△ ♪ヨーグルト△		鶏肉 錦糸卵(卵) 豚肉	牛乳 のり ヨーグルト	ねぎ 人参	生姜 椎茸 山川漬け 玉ねぎ こんにゃく 枝豆	米 麦 砂糖 じゃが芋	菜種油	昆布だし 塩 チキンブイヨン 酒 みりん ショウゆ
27 (金)	ねじりパン△▲	豆乳クリームコロッケ△ フレンチサラダ ♪コーンポタージュ△		豆乳コロッケ (豆乳) 白いんげん豆 ツナ	牛乳	人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ コーン キャベツ エリンギ	パン コーンスターチ 砂糖	オリーブオイル バター 揚げ油 菜種油	チキンブイヨン こしょう 塩 鶏がらスープ ローリエ 酢
2月分平均栄養価		エネルギー	755kcal	たんぱく質		14.8%	脂肪		28.0%	
栄養基準値			830kcal	13~20%		エネルギー比	20~30%			

◎牛乳は毎日つきます。牛乳を料理にも使用している場合は牛乳と表記しています。

◎★印は新しい献立です。

◎給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。

*アレルギー表示について

使用材料の中に下記の食品が含まれている場合には、次のような印をつけています。

卵	乳	小麦	そば	落花生	くるみ	えび	かに
□	▲	△	■	●	○	◆	◇

*加工食品中に特定原材料が数 ppm 以上(1/100万)の濃度で含まれた場合に表示しています。

但し、極微量[数 ppm 未満(1/100万)]の濃度の場合は、表示していない場合があります。

*アレルギー表示は上記の8品目になります。ご了承ください。

毎月、食育の日にちなみ、みやこ町産の食材を給食に取り入れ、紹介していきます。

ブロッコリー

ブロッコリーの日本名は
「緑花野菜」。花のつぼみを
食べることからついた名前です。私たちがふだん食べている部分はつぼみの部
分です。ブロッコリーにはカルテンとビタミン C
などの栄養素が豊富にふくまれています。

なつとう

なつとう

じゅく

じゅく