

令和5年度 2月学校給食献立表

橘 中学校

大牟田市中学校給食センター

| 日 | 曜 | 献立名 | | | おもな材料と体内での働き | | | | | | エネルギー (Kcal) 炭水化物 (g) たんぱく質 (g) |
|----|----|--------------|---|--|-------------------------|--------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|---------------------|--|
| | | | | | おもに体の組織をつくる (赤のグループ) | | おもに体の調子を整える (緑のグループ) | | おもにエネルギーになる (黄のグループ) | | |
| | | | | | 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、いも類、 砂糖) | 6群 (油脂) | |
| 主食 | 牛乳 | 副食 | | | | | | | | | |
| 1 | 木 | 雑穀 ごはん | ○ | いわしのかば焼き もやしと人参の炒め物 もずく汁 節分豆 | いわし 豆腐 卵 節分豆 | 牛乳 もずく | 人参 小ねぎ | 玉ねぎ もやし | 米、雑穀 砂糖 小麦粉 でん粉 | 菜種油 | 817 111.9 31.8 |
| 2 | 金 | 胚芽 パン | ○ | クリームシチュー フレンチサラダ | 鶏肉 | 牛乳 チーズ | 人参 | 玉ねぎ キャベツ きゅうり、コーン | パン じゃがいも 砂糖、小麦粉 | 菜種油 バター | 858 94.9 32.8 |
| 5 | 月 | ごはん | ○ | 鶏肉の七味煮 にらたまスープ | 鶏肉 厚揚げ 卵 | 牛乳 | 人参 いんげん にら | にんにく 玉ねぎ | 米 でん粉 砂糖 | 菜種油 ごま ごま油 | 840 109.5 34.1 |
| 6 | 火 | ごはん | ○ | レバーのケチャップ和え 野菜のマヨネーズ和え 酸辣湯 一食のり佃煮 | レバー 鶏肉 | 牛乳 のり佃煮 | 人参 | キャベツ、しめじ にんにく、コーン しょうが、たけのこ | 米、じゃがいも 砂糖、小麦粉 | 菜種油 ごま油 マヨネーズ | 861 123.0 29.9 |
| 7 | 水 | ごはん | ○ | すき焼き 酢の物 エクレア | 牛肉 厚揚げ | 牛乳 しらす干し わかめ | 人参 大ねぎ | 白菜、キャベツ きゅうり えのきたけ | 米、こんにゃく 砂糖、エクレア | 菜種油 ごま | 829 122.6 32.0 |
| 8 | 木 | 枝豆少 ごはん | ○ | わかめうどん 春巻 | しらす干し てんぷら かまぼこ | 牛乳 わかめ | 大ねぎ | 玉ねぎ 枝豆 | 米 うどん麵 春巻きの皮 | 菜種油 | 820 117.2 32.2 |
| 9 | 金 | ミルク パン | ○ | チリコンカン 野菜スープ いちご | 白いんげん豆 牛ひき肉 ベーコン | 牛乳 | 人参 トマト | 玉ねぎ にんにく いちご | パン 砂糖 じゃがいも | 菜種油 オリーブ油 | 836 114.2 34.5 |
| 13 | 火 | ごはん | ○ | えびのフリッター 切り干し大根のサラダ 元氣スープ | えび 豚肉 ハム | 牛乳 | にんじん 小ねぎ | 切干大根 きゅうり、しょうが 玉ねぎ、もやし | 米 砂糖 小麦粉 | 菜種油 ごま油 | 813 114.1 27.0 |
| 14 | 水 | 学年末考查の為 給食中止 | | | | | | | | | |
| 15 | 木 | 中華 おこわ | ○ | きびなごのカリカリフライ ブロッコリーのごまおかか和え ワンタン汁 | ホタテ 焼き豚 削り節、豚肉 | 牛乳 きびなご | 人参 ブロッコリー | 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ、もやし | 米、ワンタン皮 もち米、でん粉 砂糖 | 菜種油 ごま油 ごま | 808 111.6 31.9 |
| 16 | 金 | 黒糖 パン | ○ | 豚肉のカレー炒め 豆のクリームスープ アセロラゼリー | 豚肉 白いんげん豆 ベーコン | 牛乳 生クリーム | 人参 チンゲン菜 | キャベツ 玉ねぎ エリンギ | パン、砂糖 アセロラゼリー | 菜種油 | 841 108.2 36.7 |
| 19 | 月 | ごはん | ○ | 大根のピリ辛ひき肉煮 えび団子汁 一食納豆 | 豚ひき肉 えび団子 納豆 | 牛乳 | 人参 小ねぎ | 大根、れんこん にんにく、玉ねぎ しょうが | 米、砂糖 でん粉 春雨 | 菜種油 | 834 120.6 35.5 |
| 20 | 火 | ごはん | ○ | さばの煮付け はりはり漬け けんちん汁 | さば 豆腐 | 牛乳 しらす干し | 人参 小松菜 大ねぎ | しょうが、ごぼう 切り干し大根 大根 | 米、里芋 砂糖 こんにゃく | 菜種油 ごま | 810 115.1 36.6 |
| 21 | 水 | ごはん | ○ | 鶏肉の照り焼き 野菜のごま和え 沢煮椀 | 鶏肉 豚肉 | 牛乳 | 人参 小ねぎ | キャベツ、ごぼう きゅうり 大根 | でん粉 砂糖 | 菜種油 ごま | 867 117.3 33.8 |
| 22 | 木 | ごはん | ○ | 豚肉と大豆の磯煮 かき玉汁 ソファール元氣ヨーグルト | 豚肉、大豆 油揚げ 卵 | 牛乳 ひじき ヨーグルト | 人参 小松菜 | 玉ねぎ 干しいたけ | 米、砂糖 じゃが芋 でん粉 | 菜種油 | 850 124.2 34.8 |
| 26 | 月 | ごはん | ○ | マーボー豆腐 拌三絲 | 豆腐、みそ 豚ひき肉 油揚げ、ハム | 牛乳 | 人参 | 干しいたけ 玉ねぎ、にんにく しょうが、きゅうり | 米、でん粉 砂糖、春雨 | 菜種油 ごま油 | 864 125.2 30.9 |
| 27 | 火 | ごはん | ○ | 白身魚の辛子マヨネーズ焼き いんげんの炒め物 ちゃんぽんみそ汁 | 白身魚 豚肉、いか みそ | 牛乳 | 人参 いんげん 大ねぎ | コーン、しょうが 玉ねぎ、キャベツ もやし | 米 | 菜種油 マヨネーズ | 807 108.9 34.9 |
| 28 | 水 | 麦ごはん | ○ | チキン南蛮 ブロッコリー 鮭の粕汁 一食タルタルソース | 鶏肉 油揚げ みそ | 牛乳 | 人参 大ねぎ ブロッコリー | 大根 | 米、麦 砂糖 でん粉 | 菜種油 タルタル ソース | 864 105.7 36.6 |
| 29 | 木 | カレー ライス | ○ | フルーツヨーグルト | 牛肉 | 牛乳 ヨーグルト スキムミルク 生クリーム | 人参 | 玉ねぎ、にんにく しょうが、みかん パイン、黄桃 | 米、麦、じゃが芋 砂糖、小麦粉 ナタデココ | 菜種油 バター | 904 138.7 30.4 |

※学校行事や物資の都合により、献立や材料が変わることがあります。

有明海でとれたおいしい「のり」を寄贈して頂きました！

昔、のりはとても貴重な食品でした。701年に定められた日本最古の法律「大宝律令」によると、29種類の海産物が租税として納められており、そのひとつとしてのりが表記されていました。昨年、有明海ののりは海にプランクトンが長期間発生した影響で不作にみまわれました。しかし、今年は海況に恵まれ、養殖の管理など、生産者の方の努力のこいもあって良質ののりがとれたそうです。今月の給食の焼きのりは、「福岡有明海漁業協同組合連合会」から大牟田市の中学生のみなさんへ送られたものです。有明海でとれた風味豊かなのりを感謝していただきましょう。



令和5年度 2月学校給食盛付表

大牟田市中学校給食センター

「豆」をもっと好きになろう!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。2月の献立には大豆や白いんげん豆などの豆料理を多く取り入れています。

健康な体作りのためにも、しっかり食べて、「豆」を好きになってくださいね。

2月3日は 節分です!

豆まきに加え、豆料理を食べて体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体を作りましょう。

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| <p>5日(月)</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉の七味煮 大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん にらたまスープ</p> | <p>6日(火)</p> <p>牛乳</p> <p>レバーのケチャップ和え 野菜のマヨネーズ和え 大皿</p> <p>一食のり佃煮</p> <p>大碗 小碗 ごはん サラダタン酸辣湯</p> | <p>7日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>エクレア 酢の物 小皿</p> <p>大碗 大皿 ごはん すき焼き</p> | <p>8日(木)</p> <p>牛乳</p> <p>春巻 (2個) 小皿</p> <p>小碗 大碗 枝豆ごはん(少) わかめうどん</p> <p>いつもより少なめです 食缶が2つあります</p> | <p>2日(金)</p> <p>牛乳</p> <p>フレンチサラダ 小皿</p> <p>胚芽パン 小碗 クリームシチュー</p> |
| <p>12日(月)</p> <p>建国記念の日の振替休日</p> | <p>13日(火)</p> <p>牛乳</p> <p>えびのフリッター 切り干し大根のサラダ 大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん 元気スープ</p> | <p>14日(水)</p> <p>学年末考査のため給食中止</p> | <p>15日(木)</p> <p>牛乳</p> <p>きびなごのかりかりフライ (5尾くらい) ブロッコリーのごまおかけ和え 大皿</p> <p>大碗 小碗 中華おこわ ワンタン汁</p> | <p>16日(金)</p> <p>牛乳</p> <p>アセロラゼリー 豚肉のカレー炒め 大皿</p> <p>黒糖パン 小碗 豆のクリームスープ</p> |
| <p>19日(月)</p> <p>牛乳</p> <p>一食納豆</p> <p>大根のピリ辛ひき肉煮 大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん えび団子汁</p> | <p>20日(火)</p> <p>食育の日</p> <p>牛乳</p> <p>さばの煮付け はりはり漬け 大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん けんちん汁</p> | <p>21日(水)</p> <p>和食の日</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉の照り焼き 野菜のごま和え 大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん 沢煮糰子</p> | <p>22日(木)</p> <p>牛乳</p> <p>元気ヨーグルト 豚肉と大豆の磯煮 大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん かき玉汁</p> | <p>23日(金)</p> <p>天皇誕生日</p> |
| <p>26日(月)</p> <p>牛乳</p> <p>パンサンスタウ 拌三絲 小皿</p> <p>大碗 大皿 ごはん マーボー豆腐</p> | <p>27日(火)</p> <p>牛乳</p> <p>白身魚の辛子マヨネーズ焼き いんげんの炒め物 大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん ちゃんぽんみそ汁</p> | <p>28日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>チキン南蛮 ブロッコリー 大皿</p> <p>一食タルタルソース</p> <p>大碗 小碗 麦ごはん 鮭の粕汁</p> | <p>29日(木)</p> <p>牛乳</p> <p>フルーツヨーグルト 小皿</p> <p>大皿 小碗 かき玉汁 麦ごはん カレールウ</p> <p>いつもより多めです</p> <p>カレーライス</p> | <p>福岡県産あまおうを味わおう!</p> <p>福岡県は全国第2位の生産量を誇ります。福岡県のブランドいちごのあまおうは大きな実と強い甘みが特徴です。1/9(金)の給食に登場しますので、お楽しみに!</p> |

※学校行事や物資の都合により、献立や材料が変わることがあります。