



2月の献立



駒形中学校

日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 火	大豆のかき揚げ丼	大豆、えび みつば		にんじん みつば	玉葱	精白米 小麦粉、砂糖	油	846
	いわしのつみれ汁	いわし、たら 赤みそ、白みそ		にんじん こまつな	しょうが、長葱 だいこん、はくさい	でんぷん		
	果物(いちご)	節分メニュー			いちご			
	牛乳		牛乳					
2 水	ゆかりごはん／牛乳		牛乳	ゆかり粉		精白米		757
	千草焼き	鶏ひき肉 豆腐、たまご		にんじん	しいたけ、玉葱 だけのこ	砂糖	油	
	ごま和え			にんじん ほうれん草	キャベツ、コーン	砂糖	すりごま	
	みど汁	赤みそ、白みそ	わかめ		玉葱	じゃがいも		
3 木	千キンライス	鶏肉		にんじん	玉葱、マッシュルーム グリーンピース	精白米	バター 油	864
	ほうれん草とマカロニのグラタン	ベーコン 鶏肉	牛乳、粉チーズ チーズ	ほうれん草	玉葱	マカロニ 小麦粉、パン粉	油、バター	
	水菜と豆腐のスープ	ベーコン 豆腐		にんじん 水菜	えのき			
	牛乳		牛乳					
4 金	ごはん／牛乳		牛乳			精白米		841
	★ジャンボ餃子★	豚ひき肉		にら	にんにく、しょうが 長葱、キャベツ	ぎょうざ でんぷん、小麦粉	油、ごま油	
	野菜の塩昆布和え		塩昆布	にんじん	キャベツ、きゅうり しょうが	砂糖	ごま油	
	キムチスープ	豚肉 豆腐、たまご		にんじん こまつな	しょうが、玉葱 白菜、キムチ	でんぷん	油	
7 月	カレーナンドック	豚ひき肉 フランクフルト		にんじん	玉葱、セロリ しょうが、にんにく	ナン パン粉	油	895
	★青のりポテト★	大豆	青のり			じゃがいも でんぷん	油	
	たまごスープ	鶏肉 たまご		にんじん こまつな	玉葱	でんぷん	油	
	牛乳		牛乳					
8 火	ごはん／牛乳		牛乳			精白米		801
	ミックスフライ(えび・白身魚)	えび ホキ				小麦粉 パン粉	油	
	青菜の煮浸し	おかか		ほうれん草 こまつな、にんじん	もやし、えのき			
	呉汁	大豆、豆腐 白みそ		にんじん	ごぼう、大根 長葱	じゃがいも こんにゃく、でんぷん	油	
9 水	きのこのトマトソーススパゲティ	ベーコン、豚肉 赤みそ		ホールトマト トマトピューレ おかのめ	にんにく、玉葱、エリンギ マッシュルーム、しめじ	スパゲティ 砂糖	油	878
	わかめサラダ		わかめ	にんじん	きゅうり、キャベツ コーン、玉葱	砂糖	ごま	
	★チーズケーキ★	たまご	クリームチーズ 生クリーム			小麦粉 グラニュー糖		
	牛乳		牛乳					
10 木	キャロットライス／牛乳		牛乳	にんじん		精白米	バター	772
	サーモンの香草焼き	さけ	粉チーズ	パセリ	にんにく	パン粉	オリーブ油 バター	
	オニオンドレッシングサラダ			にんじん こまつな	きゅうり、キャベツ コーン、玉葱	砂糖	油、ごま油	
	ポテトポタージュ		牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉葱	じゃがいも	玉葱	
14 月	チョコレートパン			☆バレンタインメニュー☆		ココアパン チョコレート		891
	鶏肉のトマト煮	鶏肉	生クリーム	にんじん ホールトマト	にんにく、玉葱	じゃがいも 小麦粉、砂糖	油、バター	
	イタリアンドレッシングサラダ	ツナ		赤ピーマン こまつな	キャベツ、きゅうり 玉葱		オリーブ油	
	果物(オレンジ)／牛乳		牛乳		オレンジ			

日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー kcal	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
15 火	ごはん／牛乳		牛乳			精白米		846	
	魚の照り焼き	ぶり				でんぷん、砂糖			
	ひじきの含め煮	油揚げ	ひじき	にんじん	しいたけ	砂糖	油		
	豚汁	豚肉、豆腐 赤みそ、白みそ		にんじん	ごぼう、大根 えのき、長葱	里芋 こんにゃく	油		
16 水	きつねうどん	鶏肉 油揚げ		にんじん こまつな	長葱	冷凍うどん 砂糖		797	
	ごまドレサラダ			にんじん こまつな	キャベツ、きゅうり コーン	砂糖	すりごま 練りごま、油		
	★大学芋★					さつまいも ざらめ、水あめ	黒ごま 油		
	牛乳		牛乳						
17 木	豚丼	豚肉		こまつな	玉葱	精白米、精麦 糸こんにゃく、砂糖	油	800	
	わかめスープ	鶏肉、豆腐	わかめ	こまつな	長葱				
	グレースー		粉糖天		ぶどうジュース ぶどう缶	砂糖			
	牛乳		牛乳						
18 金	カツカレーライス	豚肉		にんじん トマトピューレ	にんにく、しょうが 玉葱	精白米、小麦粉 パン粉、じゃがいも	油、バター	886	
	じゃこ入りサラダ		ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	キャベツ、きゅうり もやし、玉葱	砂糖	ごま油 ごま油		
	果物(いちご)	頑張れ受験生！ 応援メニュー！			いちご				
	牛乳		牛乳						
21 月	ごはん／牛乳		牛乳			精白米		803	
	焼きさばのみぞだれ焼き	さば 赤みそ				砂糖			
	切干大根の煮物	油揚げ		にんじん さやいんげん	切干大根 しいたけ	砂糖			
	むらも汁	豆腐 たまご		こまつな	しいたけ、長葱	でんぷん			
22 火	ハニートースト／牛乳		牛乳			食パン はちみつ	バター	842	
	ポークシチュー	豚肉	粉チーズ	にんじん ホールトマト	しょうが、にんにく、玉葱 マッシュルーム、しめじ 椎茸、けい	じゃがいも 小麦粉	油 バター		
	ミックスサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり コーン、玉葱	砂糖	油		
	ココアゼリー		牛乳 生クリーム				パールアガー 砂糖		
24 木	パエリア	鶏肉、いか えび、ほたて			赤ピーマン ピーマン	玉葱 マッシュルーム	精白米	バター 油	724
	カリカリベーコンのサラダ	ベーコン		にんじん こまつな	きゅうり、キャベツ コーン、玉葱	砂糖	油 ごま油		
	じゃがいものスープ	ウィンナー		にんじん ほうれん草	セロリ 玉葱	じゃがいも	油		
	カツヨーグルト／牛乳		ヨーグルト 牛乳						
25 金	さんまのひつまぶし	さんま		あさつき	しょうが	精白米 でんぷん、砂糖	油 ごま	864	
	野菜のピリ辛和え			こまつな にんじん	大豆もやし にんにく	砂糖	ごま油		
	なめこ汁	豆腐 赤みそ		こまつな	なめこ 長葱				
	牛乳		牛乳						
28 月	キムチチャーハン	豚肉		にんじん	しいたけ、長葱、キムチ しょうが、にんにく	精白米 精麦	油 ごま	740	
	ひじきのサラダ	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ、もやし きゅうり	砂糖	ごま油 ごま		
	ひき肉とワンタンのスープ	豚ひき肉		にんじん こまつな	しょうが、白菜 もやし、長葱	ワンタンの皮	油 ごま油		
	牛乳		牛乳						

★リクエスト給食を行いました★

12月にアンケートをとり、もう一度食べたい給食を選んでもらいました。ご協力ありがとうございました。今月と来月の給食に取り入れていきます。楽しみにしてください。

みなさんからのリクエストメニューには、★がついています。

