２月の献立

駒形中学校

日	献立名	赤の食品（血や肉になる） 1群	2群	黄の食品（熱や力になる） 5群	6群	緑の食品（体の調子を整える） 3群	4群	エネルギー kcal
1 木	ご飯			精白米				767
	鶏肉の照り焼き★リクエスト★	鶏もも切り身		砂糖	ごま油		にんにく,しょうが	
	パリパリサラダ★リクエスト★			ワンタンの皮	油	にんじん,こまつな	キャベツ,きゅうり,玉葱	
	呉汁／牛乳	大豆,豆乳,白みそ／	／牛乳	こんにゃく,じゃがいも,でんぷん／	油／	にんじん／	ごぼう,だいこん,長ねぎ／	
2 金	大豆のかき揚げ丼	大豆,えび,いか		精白米 砂糖,でんぷん	油,ごま油	にんじん いんげん	玉葱	782
	いわしのつみれ汁	いわし,たら 赤みそ,白みそ		精白米 砂糖,でんぷん	油,ごま油	にんじん こまつな	しょうが,長葱 だいこん,はくさい	
	果物(はるかの予定) 節分メニュー				ごま油		はるか	
	牛乳		牛乳	砂糖				
5 月	ご飯			精白米				720
	いかのさらさ揚げ	いか切り身		でんぷん	油		しょうが	
	ひじきのサラダ		ひじき	砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ,もやし,きゅうり	
	のっぺい汁／牛乳	豆腐／	／牛乳	じゃがいも,こんにゃく,でんぷん／		にんじん／	ごぼう,だいこん,干し椎茸／	
6 火	カラフルピラフ ★北海道八雲町応援★	鶏肉		精白米	有塩バター,油	にんじん,赤ピーマン,ピーマン	玉葱,マッシュルーム缶	777
	帆立とほうれん草のグラタン	鶏肉,豆乳,北海道産ほたて	ピザ用チーズ	ベンネ,小麦粉	油,有塩バター	ほうれんそう	玉葱	
	小松菜と豆腐のスープ	ベーコン,豆腐				こまつな,にんじん	ぶなしめじ	
	牛乳		牛乳					
7 水	ジャージャー麺★リクエスト★	豚ひき肉,赤みそ,豆みそ		むし中華めん,砂糖,でんぷん	油,ごま油	にんじん	しょうが,玉葱,きゅうり,もやし	790
	グリーンポテト		あおのり	じゃがいも				
	アップルゼリー		粉寒天	砂糖			りんごジュース,りんご缶	
	牛乳		牛乳					
8 木	ご飯／牛乳		／牛乳	精白米				740
	千草焼き	鶏ひき肉,豆腐,★卵		砂糖	油	にんじん	干し椎茸,玉葱	
	ひじきの炒め煮	油揚げ	ひじき	砂糖	油	にんじん	れんこん,干し椎茸	
	みそ汁	白みそ,赤みそ	わかめ	じゃがいも		こまつな	はくさい	
9 金	むろぶしご飯／牛乳	むろあじ節／	／牛乳	精白米／	オリーブ油／			776
	塩肉じゃが	豚肉		糸こんにゃく,じゃがいも,砂糖	油	にんじん,さやいんげん	しょうが,にんにく,玉葱	
	ワカメサラダ 試食会(1-4にて)		わかめ	砂糖	白ごま,ごま油	にんじん	きゅうり,キャベツ,もやし,玉葱	
	不思議な目玉焼き		粉寒天,牛乳	砂糖			黄桃缶	
13 火	肉うどん	豚肉,豚ばら肉,油揚げ		冷凍うどん,こんにゃく,じゃがいも	油	にんじん,こまつな	ごぼう,だいこん,長ねぎ	730
	ニギスの磯辺揚げ	にぎす	あおのり	小麦粉	油			
	青菜とささみの和え物	鶏肉				ほうれんそう,にんじん	もやし	
	牛乳／果物(苺の予定)		牛乳／				／いちご	
14 水	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				770
	鶏肉のトマト煮	鶏肉		じゃがいも,砂糖	油	にんじん,トマト	にんにく,玉葱,ぶなしめじ	
	イタリアンサラダ			砂糖	油	にんじん,赤パプリカ	キャベツ,きゅうり	
	牛乳		牛乳					
15 木	ご飯			精白米				774
	ハンバーグBBQソース	豚ひき肉,豆乳		でんぷん,パン粉	油	にんじん,トマト	玉葱	
	野菜おかか和え	糸けずりぶし				にんじん,こまつな	もやし,えのきだけ	
	みそ汁／牛乳	油揚げ,白みそ,赤みそ／	わかめ／牛乳	じゃがいも／			長ねぎ／	

日	献立名	赤の食品（血や肉になる） 1群	2群	黄の食品（熱や力になる） 5群	6群	緑の食品（体の調子を整える） 3群	4群	エネルギー kcal
16 金	ご飯／牛乳		／牛乳	精白米				790
	鮭フライ	しろさけ		小麦粉,パン粉	油			
	磯和え		きざみのり			ほうれんそう,にんじん	もやし,キャベツ,えのきだけ	
	みそ汁	豆腐,赤みそ,白みそ			油	にんじん,チンゲンツァイ	だいこん,長ねぎ	
19 月	カツカレーライス	豚ひれ肉		精白米,じゃがいも,小麦粉,パン粉	油,有塩バター	にんじん,トマトピューレ	にんにく,しょうが,玉葱	840
	じゃこ入りサラダ		ちりめんじゃこ	砂糖	白ごま,油,ごま油	こまつな,にんじん	キャベツ,もやし,きゅうり,玉葱	
	果物(でこぽん) 頑張れ受験生！応援メニュー！						でこぽん	
	牛乳		牛乳					
20 火	家常豆腐丼	生揚げ,豚肉,赤みそ		精白米,砂糖,でんぷん	油,ごま油	にんじん,にら	しょうが,にんにく,キャベツ,玉葱,だけのこ,干し椎茸	780
	もずくスープ	鶏肉,卵	沖縄もずく	でんぷん		にんじん,こまつな	長ねぎ	
	果物(せとか)						せとか	
	牛乳		牛乳					
21 水	親子丼	鶏肉,卵		精白米,車ふ,砂糖,でんぷん			玉葱,干し椎茸,グリンピース	783
	ツナサラダ	ツナ		砂糖	油,ごま油	こまつな,にんじん	きゅうり,キャベツ	
	グレープゼリー		粉寒天	砂糖			ぶどう缶,ぶどうジュース	
	牛乳		牛乳					
22 木	スパゲッティナポリタン	豚肉		スパゲティ	油	にんじん,ピーマン,トマト	玉葱,マッシュルーム,にんにく,しょうが	785
	フレンチサラダ			砂糖	油	にんじん,こまつな	キャベツ,きゅうり,コーン,玉葱	
	スイートポテト★リクエスト★	豆乳、豆乳クリーム		さつまいも,砂糖	有塩バター			
	牛乳		牛乳					
26 月	えび入り高野豆腐のそぼろ丼	鶏肉,高野豆腐,むきえび		精白米,砂糖,でんぷん	油	にんじん	だけのこ,干し椎茸,長ねぎ	770
	豚汁★リクエスト★	豚肉,豆腐,赤みそ,白みそ		じゃがいも,こんにゃく	油	こまつな	ごぼう,だいこん,えのきだけ,長ねぎ	
	カップヨーグルト		ヨーグルト					
	牛乳		牛乳					
27 火	豚キムチ丼	豚肉,みそ		精白米,砂糖,でんぷん	ごま油	にんじん	にんにく,しょうが,長ねぎ,玉葱,白菜キムチ,白菜	775
	野菜の塩こんぶあえ		塩昆布	砂糖	ごま油	にんじん, にら	キャベツ,きゅうり,しょうが	
	サワーポンチ★リクエスト★						パイン缶,みかん缶,黄桃缶	
	牛乳		牛乳					
28 水	ご飯／牛乳		／牛乳	精白米／				741
	帆立フライ ★北海道八雲町応援★	北海道産ほたて		小麦粉,パン粉	油			
	野菜と春雨いため			春雨	油,ごま油	にんじん,にら	にんにく,りょくとうもやし,キャベツ	
	かきたま汁	豆腐，卵		でんぷん		こまつな	長ねぎ	
29 金	カレーナンドック	フランクフルト,豚ひき肉,大豆	ピザ用チーズ	ナン,パン粉	油	にんじん	玉葱,セロリー,しょうが,にんにく	840
	野菜スープ	ベーコン			油	にんじん,ほうれんそう	玉葱,えのきだけ,キャベツ	
	きなこ豆／牛乳	いり大豆,きな粉／	／牛乳	砂糖／				

ホタテを食べて、北海道八雲町を応援しよう！！

2月6日と28日に使用するホタテは、北海道八雲町から送っていただいたものを使用する予定です。中国が日本産の水産物輸入を全面的に停止したことを受け、ホタテの養殖が盛んな八雲町は水産加工事業者からホタテを買い取り、全国の学校給食へ無償で提供する取り組みを行っています。駒形中学校では、この取り組みに応募し、ホタテを無償提供してもらえることになりました。