

2月

給食献立予定表

中学校給食2ヶ月目に突入しました！毎日の給食はいかがでしょうか？

今月は2日(金)に節分の行事食を予定しています。寒い季節に体を温める料理として昔から親しまれてきた「けんちん汁」をはじめ、その香りが鬼を寄せつけないと言われている「いわし」、豆まきに欠かせない「節分豆」です。美味しく食べて鬼を追い払いましょう！

太宰府市学校給食会
学院中学校

令和6年2月

日付 曜日	献立名	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal)
			主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのものになる		たんぱく質(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
1 (木)	食パン ミートボールの豆乳クリーム煮 もやしの炒め物 ミネストローネ	☆	鶏肉 豚肉 ひよこ豆 豆乳 まぐろ ベーコン 白いんげん豆	牛乳	人参 ビーマン さやいんげん トマト	玉ねぎ もやし キャベツ セロリ	パン 米粉	油	789 31.0 31.2
2 (金)	★行事食:節分 麦ごはん いわしの生姜煮 しそ和え けんちん汁 節分豆	☆	いわし 豆腐 油揚げ 節分豆	牛乳	赤しそ 人参 ねぎ	キャベツ きゅうり 大根 干し椎茸 ごぼう こんにゃく しょうが	麦ごはん 砂糖	ごま油	772 27.1 26.7
5 (月)	麦ごはん あじフライ すき昆布の煮つけ さつまいもの味噌汁	☆	あじ 角天がら 油揚げ 豆腐 米みそ 麦みそ	牛乳 昆布	人参 さやいんげん 小松菜	こんにゃく 白ねぎ	麦ごはん 砂糖 小麦粉 パン粉 さつまいも	油	792 25.3 21.4
6 (火)	麦ごはん ハヤシライス ほうれん草のソテー チーズ	☆	牛肉 レンズ豆 白いんげん豆 まぐろ	牛乳 チーズ	人参 さやいんげん トマト ほうれん草	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	麦ごはん	油	819 31.9 25.4
7 (水)	麦ごはん サバの塩焼き 春菊のおかか和え がんもと野菜のうま煮	☆	さば かつお節 鶏肉 がんも	牛乳	春菊 人参	もやし しょうが ごぼう 玉ねぎ 干し椎茸 枝豆	麦ごはん 砂糖 じゃがいも		811 34.4 26.5
8 (木)	ワンローフパン 鶏のレモンソース煮 コールスロー コーンチャウダー あまおういちごジャム	☆	鶏肉 ベーコン レンズ豆 豆乳 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	赤パプリカ 人参 パセリ	レモン キャベツ 黄パプリカ 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	パン 砂糖 じゃがいも いちごジャム	油	832 37.0 30.7
9 (金)	麦ごはん さわらみりん漬 ひじきと大豆の炒り煮 じゃがいもの味噌汁	☆	さわら 大豆 油揚げ 米みそ 麦みそ	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ えのきたけ	麦ごはん 砂糖 じゃがいも	油	762 31.4 22.5
13 (火)	麦ごはん 根菜カレー フルーツヨーグルト	☆	鶏肉 レンズ豆 白いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ ごぼう れんこん みかん パイナップル 黄桃 バナナ	麦ごはん じゃがいも	油	825 28.6 19.6
14 (水)	麦ごはん ハンバーグ照り焼きソース ほうれん草の香りしそ和え 里芋の味噌汁 ぼんかん	☆	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 米みそ 麦みそ	牛乳 のり わかめ	ほうれん草 人参	しょうが もやし 玉ねぎ しめじ ぼんかん	麦ごはん 砂糖 でん粉 里いも		823 31.0 23.9
15 (木)	黒糖コッパパン トマトオムレツ ポテトサラダ 豆とラビオリのスープ	☆	卵 ひよこ豆 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 トマト	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ	黒糖パン じゃがいも ラビオリの皮	*エッグケア マヨネーズ	805 27.8 29.3
16 (金)	★郷土料理:宮崎県 麦ごはん チキン南蛮 ゆでキャベツ ノンエッグタルタルソース すまし汁	☆	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	キャベツ えのきたけ 玉ねぎ しょうが	麦ごはん 砂糖 小麦粉	油 *ノンエッグ タルタルソ ース	775 27.0 23.9
19 (月)	★太宰府産宝満しいたけ使用 麦ごはん 宝満しいたけのカレー生姜焼き ちくわ磯辺天がら 白菜の味噌汁	☆	豚肉 ちくわ 油揚げ 米みそ 麦みそ	牛乳 わかめ あおさ	赤パプリカ 人参 ねぎ	しょうが 玉ねぎ 椎茸 しめじ 白菜	麦ごはん 砂糖 てんぷら粉	油	833 29.3 29.5
20 (火)	麦ごはん えびと豆腐の炒め物 ポークしゅうまい 荳わかめの中華スープ	☆	豆腐 えび 豚肉	牛乳 荳わかめ	人参 ねぎ	にんにく しょうが 枝豆 たけのこ 白ねぎ 玉ねぎ えのきたけ	麦ごはん でん粉 しゅうまいの皮	ごま油 油	778 31.2 22.7
21 (水)	麦ごはん みそおでん ししゃもの塩焼き ブロッコリーのごま和え	☆	鶏肉 角天がら 厚揚げ うずら卵 米みそ	牛乳 ししゃも	ブロッコリー 人参	こんにゃく 大根 キャベツ	麦ごはん 砂糖 じゃがいも	ねりごま ごま	780 31.9 22.0
22 (木)	食パン スパゲティナポリタン ビーンズサラダ りんご	☆	ウインナー ひよこ豆 赤いんげん豆 青えんどう豆	牛乳	人参 ビーマン トマト 赤パプリカ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ りんご	パン 蜂蜜 スパゲティ	オリーブ油 油	796 27.7 20.9
26 (月)	★お楽しみ献立 チキンカツ丼【麦ごはん チキンカツ 丼の具(卵とじ)】 じゃがもちのすまし汁	☆	鶏肉 卵	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ たけのこ えのきたけ	麦ごはん 砂糖 でん粉 パン粉 じゃがいも 小麦粉	油	783 25.7 21.8
27 (火)	わかめ麦ごはん きつねうどん 小松菜の煮びたし ヨーグルト	☆	鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ 白す干 ヨーグルト	ねぎ 小松菜 人参	玉ねぎ もやし	麦ごはん うどん類 砂糖		766 27.3 18.9
28 (水)	麦ごはん 肉じゃが きびなごカリカリフライ 海藻サラダ	☆	豚肉 まぐろ	牛乳 わかめ きびなご 昆布	人参 さやいんげん	しょうが 玉ねぎ 大根 こんにゃく レモン こんにゃく 寒天	麦ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	882 30.0 27.1
29 (木)	★世界の料理:メキシコ合衆国 コッパパン チリコンカン ポテトフライ アーモンドサラダ	☆	豚肉 鶏肉 赤いんげん豆	牛乳	人参 トマト ブロッコリー 赤パプリカ	玉ねぎ とうもろこし 黄パプリカ レモン	パン 砂糖 じゃがいも	油 アーモンド	801 31.8 33.3

※15日(木)に使用の『エッグケアマヨネーズ』、16日(金)に使用の『ノンエッグタルタルソース』は、卵不使用のものです。

※都合により献立内容は、変更になることがあります。