



2月献立表



★印の日は、スプーン（フォーク）がつきますが、おはしは毎日持ってきてきましょう。

三豊市立詫間中学校

曜	スプーン	牛乳	献立名		おもに 体の組織をつくるもの		おもに 体の調子を整えるもの		おもに エネルギーになるもの		旬の食べ物	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質								
			肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	油脂種類								
			主食	主菜・副菜・その他												
1月	○		麦ごはん	揚げ豆腐のごまだれ漬 筑前煮 おひたし ぼんかん		押し豆腐 とり肉 かつおぶし	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	ごぼう れんこん はくさい 干しい たけのこ	米 小麦粉 片栗粉 砂糖	油 ごま	ほうれん草 そうめん ぼんかん	829	33.8	24.3	
2火	○		ミルクパン	納豆の香りあげ カニ雑炊 黒豆の甘煮 菜花のおひたし		納豆 たまご 油揚げ 黒豆	牛乳 ちりめん	ねぎ にんじん なまな	はくさい しめじ たごん えのきだけ	ミルク なまも 小麦粉 米 砂糖	油 ごま	かに なばな だいこん	858	40.7	27.8	
3水	○		セルフ恵方巻き	いわしのカレー天ぷら みそ汁 きなこ豆(節分豆)		ツナ たまご かつおぶし 大豆 いわし 油揚げ	牛乳 のり	ねぎ にんじん	きゅうり しめじ たごん はくさい	米 砂糖 さつまいも	ごま マヨネーズ 油	はくさい	919	37.1	31.0	
4木	★	○	きのこカレーライス	アーモンドじゃこ ブロッコリーとりんごの サラダ		とり肉 ハム	牛乳 チーズ 小煮干し	にんじん ピーマン ブロッコリー	たけのこ しめじ えのきだけ エリンギ りんご	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 アーモンド ごま	ブロッコリー	853	32.4	27.4	
5金	★	○	バターロールパン	やきそば れんこんチップス もものヨーグルトかけ		ぶつ肉 いか 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん	キャベツ もやし れんこん もも缶	バター ロールパン 中華めん 片栗粉	油	れんこん	812	33.9	26.3	
7日	○		さつま	金時にんじんの松葉あげ そうめん汁 ブロッコリーの ごま酢あえ みかん		たい 油揚げ たまご	牛乳 小煮干し	ねぎ 金時 にんじん ブロッコリー	えのき たごん みめん	米 小麦粉 そうめん 砂糖	油	金時 れんこん みかん	860	36.8	24.3	
9火	○		コッペパン	ポークビーンズ ポテトサラダ 青菜のスープ いよかん		大豆 ベーコン ぶつ肉 ハム たまご かつおぶし	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ きゅうり えのきだけ いよかん	コッペン じゃがいも 片栗粉	米	チンゲンサイ ごぼう	878	39.5	32.7	
10水	○		野菜のおかずの日	麦ごはん さわらのムニエル 豚汁 味つけのり(香川県産) 焼きプリン 3年生のみ(小松菜のソテー)		さけ ぶつ肉 ベーコン	牛乳 のり	にんじん ねぎ (小松菜)	たごん ごぼう (コーン缶)	米 小麦粉 さつまいも (こんこやく) 焼きプリン	油	さわらのり	905	38.0	35.1	
12金	○		フレンチトースト	スープスパゲッティ ひじきのマリネ スイートスプリング		たまご えび いか ベーコン ハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん みずな	たけのこ しめじ きゅうり スイートスプリング	食パン 砂糖 スパゲッティ 小麦粉	バター 油	スイートスプリング	812	4.3	27.1	
15月	○		麦ごはん	ししゃものいそべ揚げ 納豆みそ すいとん汁 おひたし ぼんかん		納豆 とり肉 油揚げ かつおぶし	牛乳 ししゃも 青のり	にんじん ねぎ ほうれん草	はくさい たごん れんこん	米 小麦粉 砂糖 小麦粉	油 ごま	ほうれん草 ぼんかん	821	30.4	21.7	
16火	★	○	あんサンド	レタスシチュー わかめサラダ りんご		あけ ぶつ肉 ベーコン うずめ卵 かつおぶし	牛乳 チーズ わかめ	にんじん ブロッコリー みずな	たけのこ レタス しめじ キャベツ コーン 缶 りんご	コッペン 砂糖 じゃがいも 薄粉 砂糖	油 バター ごま油	レタス みずな	867	35.9	29.1	
17水	○		混ぜひじきごはん	とり肉のマリネ 葉ごぼうの煮物 かきたま汁 いちご		とり肉 油揚げ とうふ たまご	牛乳 ひじき ちりめん	にんじん ピーマン ほうれん草	たけのこ コーン 缶 ごぼう しめじ いちご	米 小麦粉 片栗粉 小麦粉 さとう (こんこやく)	油 ごま	ほうれん草 いちご	884	38.4	28.1	
18木	○		麦ごはん	さばのみそ煮 ひやっかの雪花 カリポリサ ラダ スイートスプリング		さば とうふ 油揚げ	牛乳	ひやっか にんじん	ごぼう たごん きゅうり スイートスプリング	米 小麦粉 砂糖	油	さば ひやっか	780	33.5	21.0	
19金	★	○	フルーツパン	マカロニグラタン 野菜のスープ煮 ぶどう豆 ネーブル		とり肉 ベーコン 豚肉 ウィンナー 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たけのこ キャベツ ネーブル	食パン 砂糖 マカロニ 小麦粉 じゃがいも	油 バター	ブロッコリー ネーブル	882	37.9	32.7	
22月	○		他人丼	かみかみ天ぷら わけぎあえ いよかん		ぶつ肉 たまご ちくわ 大豆 さきか	牛乳 小煮干し こんぶ	にんじん ねぎ わけぎ	干しいたけ たけのこ いよかん	米 小麦粉 砂糖	油	わけぎ いよかん	848	38.4	22.2	
23火	○		バターロールパン	うちこみうどん いかなごの天ぷら ひやっかのあえ物		とり肉 油揚げ かつおぶし たまご ハム	牛乳 いかなご	にんじん ねぎ ひやっか しゅんぎく	たごん ごぼう はくさい もやし コーン缶	バター ロールパン うどん さとう 小麦粉 砂糖	油 ごま	いかなご ひやっか 春ぎく	771	32.0	22.8	
24水	○		ビビンバ	フレンチフライドポテト わかめスープ ネーブル		牛肉 とうふ たまご	牛乳 わかめ	ねぎ ほうれん草 にんじん	もやし ネーブル	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま 油	ほうれん草 ネーブル	781	29.7	23.8	
25木	○		3年生 バイキング給食 技術・家庭科や給食の時間に学んだことを思い出しなが、栄養バランスを考えて料理を選びましょう。 みんなでマナーを守って、楽しい思い出づくりをしましょう。													
26金	○		きなこ揚げパン	白菜と肉だんごのスープ 金時豆の甘煮 れんこんサラダ		きなこ 豚き肉 たまご とうふ 金時豆 ハム	牛乳	にんじん みずな 小松菜	干しいたけ はくさい たけのこ もやし れんこん コーン缶	コッペン 砂糖 片栗粉 はるさめ	油 ごま油 ごま	こまつな はくさい	857	35.2	32.3	

2月10日(水) 1.2年生のみなさんは「野菜のおかずの日」です。

前回の「野菜のおかずの日」、みんな頑張って作れましたね。「めんどくさかったけど、作っているうちに作るのが楽しくなった」という人もたくさんでてきました。いろいろ工夫しながら作って、作る楽しさを見つけてみましょう！

注意！ 3年生は、今回の野菜のおかずづくりはありません。

地元でとれる旬の野菜を使って、違った調理法に挑戦してみよう！