２月予定献立表

志貴野中学校

	主食	献立名	牛乳	使用している食品 赤　体をつくるもの 1群	2群	緑　体の調子を整えるもの 3群	4群	黄　熱や力になるもの 5群	6群
				魚・肉・卵・豆類	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂類
1 水	国吉りんご パン▲	赤魚のマリネ ポイル野菜　干しプルーン 卵とコーンのスープ●	○	赤魚　卵●	牛乳▲	赤ピーマン　人参 黄ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ　コーン　干しプルーン	国吉りんごパン▲ でんぷん　砂糖 じゃが芋	油
2 木	ごはん	牛肉としらたきのピリ辛炒め 白菜の中華和え■ 大根のみそ汁	○	牛肉　みそ 油揚げ	牛乳▲ 塩わかめ うるめ削り	ピーマン 人参	にんにく　生姜　白菜 大根　しめじ　ねぎ	ごはん　砂糖 しらたき	ごま油■ 白ごま■
3 金	ちらし 寿司	鰯のみぞれ煮　節分献立 きゃべつの生姜和え■ 団子のすまし汁　節分豆	○	油揚げ　節分豆 鰯のみぞれ煮 絹ごし豆腐	牛乳▲ だし昆布 花かつお	人参	干し椎茸　たけのこ　胡瓜 きゃべつ　生姜　ごぼう しめじ　ねぎ	すしめし　砂糖 白玉団子	白ごま■
6 月	米粉入り パン▲	春巻き 拌三絲■ わかめのスープ　カシューナッツ■	○	春巻き	牛乳▲ 塩わかめ	赤ピーマン 人参	胡瓜　コーン　大根 しめじ　ねぎ	米粉入りパン▲ 春雨　砂糖	ごま油■ カシューナッツ■
7 火	ごはん	鰆のマヨネーズ焼き● 切干大根の炒め物 けんちん汁　フローズンヨーグルト▲	○	鰆　鶏肉 ベーコン 木綿豆腐	牛乳▲ うるめ削り フローズンヨーグルト▲	小松菜 人参	切干大根　ごぼう　ねぎ	ごはん 砂糖　里芋	マヨネーズ●
8 水	1/2 コッペ パン▲	ベーコンのキッシュ●　地場産献立 白菜とりんごのサラダ ソフト麺のクリームソースがけ▲	○	卵●　豚肉 ベーコン	牛乳▲ 脱脂粉乳▲ 調理用牛乳▲	赤ピーマン 黄ピーマン 人参	きゃべつ　白菜　りんご 胡瓜　玉ねぎ　コーン マッシュルーム	1/2コッペパン▲ 砂糖　小麦粉 ソフト麺	マーガリン 油
9 木	ごはん	ミックスみそ豆 白菜と小松菜のひたし 肉じゃが　ベビーチーズ▲	○	大豆　ひよこ豆 高野豆腐 みそ　牛肉	牛乳▲ ベビーチーズ▲	小松菜　人参	白菜　玉ねぎ	ごはん　でんぷん 砂糖　じゃが芋 こんにゃく	油
10 金	麦ごはん	ハート型オムレツ（２）● 青菜のごまひたし■　バレンタイン献立 ポークカレー▲　チョコプリン	○	豚肉 オムレツ●	牛乳▲	人参　小松菜	玉ねぎ　きゃべつ	麦ごはん じゃが芋 チョコプリン	油　白ごま■ カレールウ▲
13 月	ごはん	御車山の車輪揚げ（メンチカツ） さまのこ金平■　日本遺産の日献立 高岡のお煮しめ■	○	メンチカツ ベーコン　厚揚げ さつま揚げ	牛乳▲　結び昆布 茎わかめ うるめ削り	人参	ごぼう　大根　たけのこ	ごはん　砂糖 こんにゃく 車麩　里芋	油　栗■ ごま油■
14 火	減量 ごはん	ふくらぎのたれがけ 即席漬け かやくうどん　ヨーグルト▲	○	ふくらぎ 油揚げ	牛乳▲ うるめ削り ヨーグルト▲	人参	生姜　白菜　胡瓜　ねぎ 干し椎茸　玉ねぎ	ごはん　砂糖 でんぷん 冷凍うどん	
15 水	コッペ パン▲	若鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ ミネストローネ　ぶどうゼリー	○	鶏肉　大豆 ベーコン	牛乳▲	ブロッコリー 人参　トマト	胡瓜　コーン　玉ねぎ しめじ　セロリー	コッペパン▲ 砂糖　じゃが芋 ぶどうゼリー	油　オリーブ油
16 木	ごはん 食１９丼	えびシューマイ（２）●◆ 三色和え■ 高岡野菜のマーボー丼　毎月19日は食育の日	○	えびシューマイ●◆ 絹ごし豆腐 豚肉　赤みそ	牛乳▲	人参	にんにく　生姜　ねぎ 生椎茸　たけのこ　大根 きゃべつ　胡瓜	ごはん　砂糖 でんぷん	油　白ごま■
17 金	ごはん	鮭の塩焼き　しそ昆布 ほうれん草としめじのごまみそ和え■ 大根のそぼろ煮　冷凍パイン	○	鮭　みそ 鶏肉	牛乳▲ しそ昆布	ほうれん草 人参	きゃべつ　しめじ　大根 玉ねぎ	ごはん　でんぷん こんにゃく 砂糖　冷凍パイン	黒ごま■
20 月	食パン▲	豚肉と大豆のケチャップ和え ジャーマンポテト　いちご（２） 野菜スープ　ブルーベリージャム	○	豚肉　大豆 ベーコン	牛乳▲ 塩わかめ	人参	生姜　玉ねぎ　干し椎茸 白菜　ねぎ　いちご	食パン▲　でんぷん じゃが芋 ブルーベリージャム	油　マーガリン
21 火	ごはん	鯖のホイル焼き かぶの色とり 厚揚げと野菜の旨煮　いよかん	○	鯖のホイル焼き 鶏肉　厚揚げ	牛乳▲ うるめ削り	かぶ葉　人参	かぶ　胡瓜　たけのこ いよかん	ごはん　砂糖 じゃが芋 こんにゃく	
22 水	食パン▲	変わりミートローフ●▲ フルーツ和え ワンタンスープ　スライスチーズ▲	○	豚肉　大豆 おから　卵● 鶏肉	牛乳▲ 調理用牛乳▲ スライスチーズ▲	人参	玉ねぎ　りんご　パイン みかん　もも　白菜 干し椎茸　ねぎ	食パン▲　パン粉 砂糖　ワンタン	
23 木	天皇誕生日								
24 金	ごはん	揚げだし豆腐のごまだれがけ■ ゆかり和え　郷土食献立 大漁鍋　ピーチシャーベット	○	揚げだし豆腐 鮭　たら みそ	牛乳▲	人参	きゃべつ　胡瓜　大根 赤しそ（ゆかり）白菜 ごぼう　ねぎ	ごはん　砂糖 ピーチシャーベット	油　白ごま■
27 月	ごはん	里芋ハンバーグ 野菜炒め　カスタードプリン●▲ わかめのみそ汁	○	里芋ハンバーグ 油揚げ　みそ 豚肉	牛乳▲ 塩わかめ うるめ削り	青梗菜　人参	きゃべつ　玉ねぎ　大根 しめじ　ねぎ	ごはん カスタードプリン●▲	油
28 火	わかめ ごはん	ししゃものフリッター（２） 小松菜のゆば和え すき焼き煮　みかん	○	ししゃもフリッター 巻きゆば　牛肉 焼き豆腐	牛乳▲	小松菜　人参	きゃべつ　ねぎ　みかん	わかめごはん じゃが芋　こんにゃく すき焼き麩　砂糖	油

☆次の食品が含まれる場合、献立の横に印を付けましたので参考にしてください。

・卵・・・●、牛乳・・・▲、種実類・・・■、えび・かに・・・◆、そば・・・▽

※　特別な配慮が必要な方は「加工食品原材料表」「給食日誌」をお渡ししますのでご確認をおねがいします。