

中学校給食献立表

2月の新献立

1日(金)	いわしの蒲焼き風
4日(月)	小松菜とこんにゃくのごま和え
5日(火)	バジルチキンの洋風煮
6日(水)	カラフル生姜焼き マカロニサラダ ぶどうヨーグルト ミネストローネスープ
12日(火)	豚肉と青菜の炒め物
27日(水)	塩こんぶ
28日(木)	鮭のマヨネーズ焼き
今月も新献立がでます！	お楽しみに！

2月1日(金) 節分献立
いわしの蒲焼き風
五目豆(大豆)

2月3日は節分です。節分は冬の最後の日で旧暦の大晦日にあたり、「鬼は外、福は内」と言しながら豆まきをする風習があります。また、新しい年を迎えるにあたり、いわしを焼くと出る激しい煙と独特なにおいで、鬼(邪気)を追い払うというところから、節分にいわしを食べる風習が広がったといわれています。

いわしは、脳の働きをよくするといわれるDHA(ドコサヘキサエン酸)、血中コレステロールを下げ、中性脂肪を減らし、動脈硬化を予防するEPA(エイコサペンタエン酸)を豊富に含みます。ミネラルも豊富で、骨や歯を強くし、骨粗鬆症の予防に効果があります。

給食では1日に節分にちなんで、いわしの蒲焼き風、五目豆ができます。

行事食を味わって食べてくださいね。

6日(水)四条中学校
スペシャル献立

四条中学校からのメッセージ

1年生の家庭科の授業で班ごとに栄養バランスを考えながらメニューを作りました。全メニューを掲示し全校生徒と先生の投票で決定したのが、今回のメニューです。

豚の生姜焼きはパリ力を合わせることで鮮やかな彩りになっています。食べやすいマカロニサラダと揚げギョーザ、そして新メニューのミネストローネスープを楽しんでください。デザートにはぶどうヨーグルトをつきました。みなさん、残さず食べてください。



ミネストローネ

ミネストローネは、主にトマト・にんにく・オリーブ油をベースに使ったイタリアの野菜スープです。イタリアでは使う野菜も季節や地方によってさまざまです。ミネストローネは「具だくさんの野菜スープ」という意味を持ち、トマトを使っていないスープもイタリアではミネストローネと呼ぶことがあります。

材料にはトマト・キャベツ・セロリ・じゃがいも・にんじん・たまねぎなど多種の野菜のほか、米かパスタを入れることも多いようです。そして細かく切った具をたくさん入れてよく煮込んで出来上がりです。給食では6日に四条中学校のスペシャル献立としてミネストローネスープがでます。残さずに食べて下さいね！！



1日(金)

白ごはん
精白米

105

いわしの蒲焼き風

3

さとう

2

50 こいくちしょうゆ 3

5 水 20

米ぬか油

4

さとう

2.4

みりん

2.4

かたくり粉

1

水 1袋

3

かつお和え

10

かまぼこ

55 カットわかめ 0.6

ほれんそう

16 えのきだけ 11

にんじん

6 青ねぎ 3

粉かつお

0.3 しぬ 0.3

さとう

1 うすくちしょうゆ 4

うすくちしょうゆ

2 だしこんぶ 0.5

けずりぶし

1 水

130

すまじけ

7

牛肉

20

大豆(水煮)

10

つきこんにゃく

5

にんじん

1 本

☆牛乳

1 本

エネルギー 843 kcal

たんぱく質29.3 g

塩分2.4 g

エネルギー 826 kcal

たんぱく質27.3 g 塩分2.0 g

白ごはん

精白米 105

厚揚げの五目炒め物

さつまいもの煮物

豚肉 35

にんじん 26

干しいたけ 0.6

だけのこ水煮 10

チングン葉 19

白ねぎ 1.2

にんにく 0.6

土しょうが 0.6

米ぬか油 1

さけ 2.4

さとう 3.2

うすくちしょうゆ 3.2

八丁風みそ 2.4

トウバンジン 0.12

とりがらスープ 6

かたくり粉 1.2

水 18

冷凍厚揚げ 45

さとう 1

うすくちしょうゆ 1

水 9

☆牛乳 1 本

エネルギー 766 kcal

たんぱく質27.5 g 塩分2.3 g

白ごはん

☆コッペパン 1コ

(乳・小麦)

パジルチキンの洋風煮

じゃがコーン

皮なし鶏肉 30

しお 0.2

こしょう 0.01

バジルペースト 1

米ぬか油 0.15

だいこん 55

たまねぎ 44

にんじん 22

しめじ 8

白菜のベーコン炒め

土しお 0.5

オーリーブ油 0.4

マカロニサラダ 5

チキンブイヨン 0.02

水 10

ミルクバター 1袋

☆ミルクバター(乳)

☆牛乳 1 本

エネルギー 926 kcal

たんぱく質32.8 g 塩分2.2 g

白ごはん

精白米 105

炊き込みわかめ

1コ

カラフル生姜焼き

白ごはん

50 ☆ギョーザ(小麦) 1コ

40 米ぬか油 2

40 赤ビーマン 16

8 ピーマン 0.2

8 ミネストローネスープ 0.5

1.6 ウインナー 15

1.6 にんじん 10

2.8 キャベツ 20

2.8 トマト缶詰 30

10 マトケチャップ 1.5

10 白ワイン 1

0.2 チキンブイヨン 0.02

0.2 水 100

5 ぶどうヨーグルト 1コ

☆ぶどうヨーグルト(乳)

☆牛乳 1 本

エネルギー 753 kcal

たんぱく質29.1 g 塩分3.2 g

白ごはん

精白米 105

わかれごはん

1コ

ミネストローネ

白ごはん

50 ☆ギョーザ(小麦) 1コ

40 米ぬか油 2

40 赤ビーマン 16

8 ピーマン 0.2

8 ミネストローネスープ 0.5

1.6 ウインナー 15

1.6 にんじん 10

2.8 キャベツ 20

2.8 トマト缶詰 30

10 マトケチャップ 1.5

10 白ワイン 1

0.2 チキンブイヨン 0.02

0.2 水 100

5 ぶどうヨーグルト 1コ

☆ぶどうヨーグルト(乳)

☆牛乳 1 本

エネルギー 843 kcal

たんぱく質29.3 g 塩分2.4 g

白ごはん

精白米 105

ミンチカツ

1コ 牛肉 20

ミンチカツ(小麦) 30

4 皮膚 38

4 にんじん 10

5 にんにく 0.5

5 ベーコン 0.5

5 ほうれんそう 0.03

5 たまねぎ