


みんなのイチオシレシピ

今月もみんなのイチオシレシピで選ばれた献立が新献立として登場します！楽しみにしてください。

2日(金)節分

季節の変わり目である節分は、病気や災いが起こりやすいといわれています。そのため病気や災いを鬼に見立て、追い払う行事が行われてきました。鬼が入ってこないように、柊(ひいらぎ)の枝にいわしを刺して玄関に飾ったり、豆まきで鬼を追い払ったりします。2日(金)は節分献立としていわしのしょうがだれと黒糖ビーンズが登場します。できるだけ残さず食べましょう。



1日(木)	エネルギー 724 kcal たんぱく質27.5g 塩分1.5g	2日(金)	エネルギー 741 kcal たんぱく質28.1g 塩分1.9g																												
白ごはん 精白米 100 焼き肉炒め 牛肉 45 にんにく 16 たまねぎ 50 ピーマン 7 干しいたけ 1 にんにく 0.8 米ぬか油 0.5 さとう 0.8 さけ 3.5 こいくちしょうゆ 1 コチジャン 0.2 かたくり粉 0.8 ポイルコーン ホールコーン 30	切干大根サラダ まぐろオイル漬 10 切干だいこん 6 にんにく 6 しょうが 7 水 14 サラダに かけてください ごまドレッシング ごま油 1 ごまドレッシング 2 のり のり 1袋	白ごはん 精白米 100 いわしのしょうがだれ いわし(薬粉付き) 50 米ぬか油 5 はくさい 7 しょうが 3 さとう 14 みりん 1 こいくちしょうゆ 1.5 蕪わかめ入りきんぴら 牛肉 10 細ぎりくわかめ 10 いとこんにやく 10 にんにく 6 ささがきごぼう 15 米ぬか油 0.5 さとう 2.5 こいくちしょうゆ 2.5 みりん 1 さけ 1 水 2 ☆牛乳 1本	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 節分献立 </div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr> <th colspan="2">おひたし</th> <th colspan="2">ふりかけ</th> </tr> <tr> <td>チンゲン菜</td> <td>28</td> <td>ふりかけ</td> <td>1袋</td> </tr> <tr> <td>はくさい</td> <td>44</td> <td>黒糖ビーンズ</td> <td>1袋</td> </tr> <tr> <td>しょうが</td> <td>0.1</td> <td>黒糖ビーンズ</td> <td>1袋</td> </tr> <tr> <td>さとう</td> <td>0.5</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>1</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>こいくちしょうゆ</td> <td>1.5</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	おひたし		ふりかけ		チンゲン菜	28	ふりかけ	1袋	はくさい	44	黒糖ビーンズ	1袋	しょうが	0.1	黒糖ビーンズ	1袋	さとう	0.5			みりん	1			こいくちしょうゆ	1.5		
おひたし		ふりかけ																													
チンゲン菜	28	ふりかけ	1袋																												
はくさい	44	黒糖ビーンズ	1袋																												
しょうが	0.1	黒糖ビーンズ	1袋																												
さとう	0.5																														
みりん	1																														
こいくちしょうゆ	1.5																														

5日(月)	エネルギー 795 kcal たんぱく質31.4g 塩分2.6g	6日(火)	エネルギー 750 kcal たんぱく質26.7g 塩分1.9g
白ごはん 精白米 100 バターチキンカレー 皮なし鶏肉 60 トマトケチャップ 15 カレー粉 0.5 たまねぎ 50 にんにく 0.5 しょうが 0.5 米ぬか油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02 パルメザンチーズ 11 水 6 ☆ヨーグルト(乳) 15 ☆牛乳 2 ☆バター(乳) 1 ごはんにかけて 食べてください 国産みかんゼリー 国産みかんゼリー 1コ ☆牛乳 1本	イチオシレシピ ごぼうサラダ まぐろオイル漬 15 ささがきごぼう 20 にんにく 6 和風ドレッシング 8 たまねぎ 30 にんにく 0.1 こしょう 0.02 ホールコーン 4 米ぬか油 0.2 けずりぶし 0.2 水 6 ☆ヨーグルト(乳) 0.01 ☆オニオンソース 0.5 小松菜とコーンの炒め物 こまつな 45 ホールコーン 4 米ぬか油 0.2 けずりぶし 0.2 水 6 ☆ヨーグルト(乳) 0.01 ☆オニオンソース 0.5 ☆牛乳 1本	白ごはん 精白米 100 豚しゃぶが 豚肉 30 さけ 0.3 じゃがいも 55 つきこんにやく 20 たまねぎ 33 にんにく 0.1 米ぬか油 0.5 さとう 3.5 うすくちしょうゆ 1.2 こいくちしょうゆ 0.5 けずりぶし 15 水 0.5 にらまんじゅう ☆にらまんじゅう(小麦) 1コ 米ぬか油 3 ☆牛乳 1本	白ごはん 精白米 100 鯖わかめごはん 精白米 100 紅鯖わかめ 3.14 春雨のひき肉炒め 合挽肉 10 マロニー 36 たまねぎ 55 キャベツ 20 にんにく 0.1 にんにく 0.1 干しいたけ 0.35 青ねぎ 1.2 土しよが 5 米ぬか油 1 こいくちしょうゆ 3.5 さとう 1 しお 0.15 ☆オニオンソース 0.03 オニオンソース 1.5 ☆牛乳 1本
7日(水)	エネルギー 741 kcal たんぱく質32.1g 塩分3.2g	8日(木)	エネルギー 851 kcal たんぱく質29.8g 塩分3.0g
鯖わかめごはん 精白米 100 紅鯖わかめ 3.14 春雨のひき肉炒め 合挽肉 10 マロニー 36 たまねぎ 55 キャベツ 20 にんにく 0.1 にんにく 0.1 干しいたけ 0.35 青ねぎ 1.2 土しよが 5 米ぬか油 1 こいくちしょうゆ 3.5 さとう 1 しお 0.15 ☆オニオンソース 0.03 オニオンソース 1.5 ☆牛乳 1本	白ごはん 精白米 100 スパゲティナポリタン ハム 20 ☆スパゲティ(小麦) 20 にんにく 11 たまねぎ 33 ピーマン 5 エリンギ 1 オリーブ油 0.3 しお 0.03 こしょう 0.03 トマトケチャップ 12 さとう 6 こいくちしょうゆ 6 ☆牛乳 1本	白ごはん 精白米 100 厚揚げとキャベツのみそ炒め 豚肉 12 冷凍厚揚げ 0.4 キャベツ 32 たまねぎ 44 にんにく 0.4 干しいたけ 0.1 たけのこ水煮 0.5 しょうが 0.2 土しよが 0.8 米ぬか油 1.5 しお 0.3 こしょう 0.02 ☆黒ごま 0.4 みそ 3 ハチ風みそ 2 こいくちしょうゆ 2 さとう 2 ☆パンジャン 0.1 みりん 1.1 ☆牛乳 1本	白ごはん 精白米 100 イチオシレシピ 厚揚げとキャベツのみそ炒め 豚肉 12 冷凍厚揚げ 0.4 キャベツ 32 たまねぎ 44 にんにく 0.4 干しいたけ 0.1 たけのこ水煮 0.5 しょうが 0.2 土しよが 0.8 米ぬか油 1.5 しお 0.3 こしょう 0.02 ☆黒ごま 0.4 みそ 3 ハチ風みそ 2 こいくちしょうゆ 2 さとう 2 ☆パンジャン 0.1 みりん 1.1 ☆牛乳 1本

14日(水) バレンタインデー

もともと宗教的行事だったバレンタインデーですが、14世紀以降に「恋人たちの日」とされるようになりました。海外ではプレゼントやカードを贈り合うことが多く、チョコレートを送るのは日本と韓国で多いそうです。14日(水)の給食では、ハートハンバーグとガトーショコラが登場します。味わって食べましょう。



13日(火)

14日(水)

13日(火)	エネルギー 813 kcal たんぱく質28.7g 塩分2.3g	14日(水)	エネルギー 815 kcal たんぱく質27.0g 塩分2.2g
白ごはん 精白米 100 ちゃんこ煮 ミートボール 26 焼きとうふ 25 豚肉 20 うすあげ 3 はくさい 33 だいこん 26 にんにく 19 白ねぎ 7 さけ 0.7 みりん 1.4 うすくちしょうゆ 2.4 こいくちしょうゆ 1.6 けずりぶし 0.7 水 50 ☆牛乳 1本	白ごはん 精白米 100 ひじきの煮物 ひじき 2.4 牛肉 25 にんにく 4 米ぬか油 0.3 たまねぎ 27 しお 0.08 エリンギ 5 トマトケチャップ 10 トマトピューレ 4 ウスターソース 4 かたくり粉 2 水 12 ☆牛乳 1本	白ごはん 精白米 100 ハートハンバーグ 野菜ソースかけ ハートハンバーグ 1コ 米ぬか油 0.2 たまねぎ 25 しお 7 エリンギ 5 トマトケチャップ 10 トマトピューレ 4 ウスターソース 4 かたくり粉 2 水 12 ☆牛乳 1本	白ごはん 精白米 100 バレンタインデー 野菜炒め ちくわ 8 キャベツ 30 にんにく 0.2 たまねぎ 25 しお 0.4 しょうが 0.08 にんにく 0.02 米ぬか油 0.5 カレー粉 0.5 さとう 0.1 こいくちしょうゆ 0.1 しお 0.03 こしょう 0.25 ☆牛乳 1本
15日(木)	エネルギー 883 kcal たんぱく質31.6g 塩分2.5g	16日(金)	エネルギー 782 kcal たんぱく質37.1g 塩分2.7g
白ごはん 精白米 100 じゃがいものインド風煮 豚肉 30 じゃがいも 70 たまねぎ 22 にんにく 11 土しよが 0.5 にんにく 0.5 米ぬか油 0.5 カレー粉 0.5 さとう 0.1 こいくちしょうゆ 0.1 しお 0.03 こしょう 0.25 ☆牛乳 1本	白ごはん 精白米 100 じゃがいものインド風煮 豚肉 30 じゃがいも 70 たまねぎ 22 にんにく 11 土しよが 0.5 にんにく 0.5 米ぬか油 0.5 カレー粉 0.5 さとう 0.1 こいくちしょうゆ 0.1 しお 0.03 こしょう 0.25 ☆牛乳 1本	白ごはん 精白米 100 菜めし 精白米 100 菜めし 2.86 鯖の大根おろしかけ さば素焼き 10 米ぬか油 20 だいこん 2 こいくちしょうゆ 2 みりん 1.5 だいこんしほり汁 3.5 うすくちしょうゆ 2 ☆牛乳 1本	白ごはん 精白米 100 イチオシレシピ 菜めし 精白米 100 菜めし 2.86 鯖の大根おろしかけ さば素焼き 10 米ぬか油 20 だいこん 2 こいくちしょうゆ 2 みりん 1.5 だいこんしほり汁 3.5 うすくちしょうゆ 2 ☆牛乳 1本

19日(月)	エネルギー 882 kcal たんぱく質32.9g 塩分3.0g	20日(火)	エネルギー 750 kcal たんぱく質27.2g 塩分1.8g
白ごはん 精白米 100 鶏肉の唐揚げ ゆずこしょう 鶏肉(皮つき) 3コ しお 0.1 こしょう 0.02 ゆずこしょう 2.5 かたくり粉 10 米ぬか油 7.5 青ねぎ 5 ゆずぼん酢 10 水 5 ポテトサラダ ハム 10 じゃがいも 44 キャベツ 24 にんにく 6 たまねぎ 6 米ぬか油 0.2 しお 0.1 こしょう 0.02 さとう 0.5 ☆ 0.8 ☆牛乳 1本	白ごはん 精白米 100 鶏肉の唐揚げ ゆずこしょう 鶏肉(皮つき) 3コ しお 0.1 こしょう 0.02 ゆずこしょう 2.5 かたくり粉 10 米ぬか油 7.5 青ねぎ 5 ゆずぼん酢 10 水 5 ポテトサラダ ハム 10 じゃがいも 44 キャベツ 24 にんにく 6 たまねぎ 6 米ぬか油 0.2 しお 0.1 こしょう 0.02 さとう 0.5 ☆ 0.8 ☆牛乳 1本	白ごはん 精白米 100 じゃがいものそばろ煮 合挽肉 30 じゃがいも 88 にんにく 22 たまねぎ 33 さとう 3.5 さけ 1 こいくちしょうゆ 4.5 かたくり粉 1.5 けずりぶし 0.5 水 25 ☆牛乳 1本	白ごはん 精白米 100 白身魚フライ ソースかけ ☆白身魚フライ(小麦) 1コ 米ぬか油 22 トンカツソース 6 かつお節 1.3 こいくちしょうゆ 0.75 うすくちしょうゆ 0.75 さとう 0.9 ☆牛乳 1本
21日(水)	エネルギー 790 kcal たんぱく質29.7g 塩分2.0g	22日(木)	エネルギー 811 kcal たんぱく質36.3g 塩分2.9g
白ごはん 精白米 100 白身魚フライ ソースかけ ☆白身魚フライ(小麦) 1コ 米ぬか油 22 トンカツソース 6 かつお節 1.3 こいくちしょうゆ 0.75 うすくちしょうゆ 0.75 さとう 0.9 ☆牛乳 1本	白ごはん 精白米 100 ほうれん草ともやしのかつお和え ほうれん草 1コ ともやし 22 米ぬか油 22 にんにく 5 かつお節 0.5 こいくちしょうゆ 0.75 トマト缶詰 0.75 三度豆 0.9 米ぬか油 6 しお 0.2 こしょう 0.02 さとう 0.6 トマトケチャップ 6 ローリエ粉末 0.02 ホークフイヨン(袋) 4 水 20 ☆牛乳 1本	白ごはん 精白米 100 鶏肉の香草焼き 豚肉 30 皮なし鶏肉 20 にんにく 44 コリアンダー 11 こいくちしょうゆ 2 さとう 0.6 こしょう 0.01 米ぬか油 0.2 ☆ 0.2 ベーコン 5 チンゲン菜 22 はくさい 6 しょうが 0.1 しお 0.02 4 うすくちしょうゆ 0.8 ☆牛乳 1本	白ごはん 精白米 100 イチオシレシピ 鶏肉の香草焼き 豚肉 30 皮なし鶏肉 20 にんにく 44 コリアンダー 11 こいくちしょうゆ 2 さとう 0.6 こしょう 0.01 米ぬか油 0.2 ☆ 0.2 ベーコン 5 チンゲン菜 22 はくさい 6 しょうが 0.1 しお 0.02 4 うすくちしょうゆ 0.8 ☆牛乳 1本

26日(月)

27日(火)

28日(水)

26日(月)	エネルギー 740 kcal たんぱく質27.3g 塩分2.1g	27日(火)	エネルギー 768 kcal たんぱく質35.8g 塩分3.0g
白ごはん 精白米 100 回鍋肉 豚ばら肉 54 キャベツ 54 ピーマン 18 白ねぎ 9 にんにく 0.4 米ぬか油 0.5 しお 0.1 さとう 0.9 こいくちしょうゆ 2.7 さけ 1.3 トウパンジャン 0.4 ☆チンメンジャン(ごま) 1.8 ちくわの磯辺揚げ ちくわ(本) 0.5 青のり粉 0.1 ☆小麦粉 6 水 7.5 米ぬか油 2.5 ☆牛乳 1本	白ごはん 精白米 100 イチオシレシピ 回鍋肉 豚ばら肉 54 キャベツ 54 ピーマン 18 白ねぎ 9 にんにく 0.4 米ぬか油 0.5 しお 0.1 さとう 0.9 こいくちしょうゆ 2.7 さけ 1.3 トウパンジャン 0.4 ☆チンメンジャン(ごま) 1.8 ちくわの磯辺揚げ ちくわ(本) 0.5 青のり粉 0.1 ☆小麦粉 6 水 7.5 米ぬか油 2.5 ☆牛乳 1本	白ごはん 精白米 100 回鍋肉 豚ばら肉 54 キャベツ 54 ピーマン 18 白ねぎ 9 にんにく 0.4 米ぬか油 0.5 しお 0.1 さとう 0.9 こいくちしょうゆ 2.7 さけ 1.3 トウパンジャン 0.4 ☆チンメンジャン(ごま) 1.8 ちくわの磯辺揚げ ちくわ(本) 0.5 青のり粉 0.1 ☆小麦粉 6 水 7.5 米ぬか油 2.5 ☆牛乳 1本	白ごはん 精白米 100 イチオシレシピ 回鍋肉 豚ばら肉 54 キャベツ 54 ピーマン 18 白ねぎ 9 にんにく 0.4 米ぬか油 0.5 しお 0.1 さとう 0.9 こいくちしょうゆ 2.7 さけ 1.3 トウパンジャン 0.4 ☆チンメンジャン(ごま) 1.8 ちくわの磯辺揚げ ちくわ(本) 0.5 青のり粉 0.1 ☆小麦粉 6 水 7.5 米ぬか油 2.5 ☆牛乳 1本
29日(木)	エネルギー 742 kcal たんぱく質32.3g 塩分2.3g	30日(金)	エネルギー 741 kcal たんぱく質28.1g 塩分1.9g
白ごはん 精白米 100 わかめごはん 精白米 100 炊き込みわかめ 2.7 鯖のマヨネーズ焼き 水 8 かたくり粉 0.5 白菜のおかか 12 はくさい 0.5 こまつな 43 しょうが 11 こいくちしょうゆ 0.6 うすくちしょうゆ 0.8 かつお節 0.02 0.01 ☆牛乳 1本	白ごはん 精白米 100 わかめごはん 精白米 100 炊き込みわかめ 2.7 鯖のマヨネーズ焼き 水 8 かたくり粉 0.5 白菜のおかか 12 はくさい 0.5 こまつな 43 しょうが 11 こいくちしょうゆ 0.6 うすくちしょうゆ 0.8 かつお節 0.02 0.01 ☆牛乳 1本	白ごはん 精白米 100 わかめごはん 精白米 100 炊き込みわかめ 2.7 鯖のマヨネーズ焼き 水 8 かたくり粉 0.5 白菜のおかか 12 はくさい 0.5 こまつな 43 しょうが 11 こいくちしょうゆ 0.6 うすくちしょうゆ 0.8 かつお節 0.02 0.01 ☆牛乳 1本	白ごはん 精白米 100 わかめごはん 精白米 100 炊き込みわかめ 2.7 鯖のマヨネーズ焼き 水 8 かたくり粉 0.5 白菜のおかか 12 はくさい 0.5 こまつな 43 しょうが 11 こいくちしょうゆ 0.6 うすくちしょうゆ 0.8 かつお節 0.02 0.01 ☆牛乳 1本

中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量											
	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	塩分 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
平均栄養摂取量	789	16	28	362	3.2	243	0.72	0.58	39	6.3	2.4
学校給食摂取基準(中学生)	830	13~20%以下	25~30%以下	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5

☆気象状況などの影響で、一部食材が変更になることがあります。その場合は、学校を通じてお知らせします。