

平成29年2月分中学校給食献立表

岸和田市教育委員会
岸和田市学校給食会

2月3日は節分です!

今年の方角は
北北西!



文部科学省 摂取基準	今月の平均	
エネルギー (キロカロリー)	820	780
たんぱく質 (グラム)	25~40	29.3
脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 25~30	26.9

◇ 年間目標 ◇
感謝の気持ちで、協力して
楽しい給食時間にしよう

◇ 月間目標 ◇
給食時間の過ごし方を
考えよう

水	木	金		
1 ●【牛乳】 【コッペパン】 【オムレツ】 ●プレーンオムレツ 【ポークシチュー】 ●豚肉 ●じゃがいも ●ウスターソース ▲にんにく ▲トマト水煮 ●濃口しょうゆ ●サラダ油 ●チキンスープ ●こしょう ▲たまねぎ ●米粉アラカルト ●濃厚ソース ▲にんじん ●ケチャップ 【フルーツミックス】 ▲みかん(缶) ●パイナップル ▲黄桃(缶) ●りんご ▲パイナップル ●バナナ	2 ●【牛乳】 【ごはん】 ●米 【がんもどきの含め煮】 ●がんもどき ●混合だし ●淡口しょうゆ ▲三度豆 ●砂糖 ●片栗粉 ▲ぶなしめじ ●みりん 【鮭の塩焼き】 ●塩さけ 【すいとん】 ●すいとん ●さといも ●淡口しょうゆ ▲にんじん ▲青ねぎ ●みりん ▲大根 ●混合だし ●塩	3 ●【牛乳】 【ごはん】 節分献立 ●米 【いわしのかば焼き風】 ●いわし(粉付き) ●みりん ●油 ●砂糖 ●片栗粉 ●濃口しょうゆ 【白菜のごま和え】 ▲小松菜 ●昆布パウダー ●白ごま ▲はくさい ●砂糖 ●淡口しょうゆ 【みそ汁】 ▲にんじん ▲太もやし ●混合だし ▲たまねぎ ▲ぶなしめじ ●赤みそ ●じゃがいも ▲青ねぎ ●白みそ 【福豆(小袋)】 ●炒り大豆		
6 ●【牛乳】 【ツナそぼろごはん】 ●米 ▲ごぼう ●砂糖 ●まぐろ油漬 ▲土しろうが ●みりん ▲にんじん ●サラダ油 ▲三度豆 ●濃口しょうゆ 【れんこんのはさみ揚げ】 ●れんこんのはさみ揚げ ●油 【のっぺい汁】 ●鶏肉 ●白玉餅 ●みりん ▲にんじん ▲小松菜 ●塩 ▲大根 ●混合だし ●片栗粉 ●さといも ●淡口しょうゆ	7 ●【牛乳】 【ごはん】 ●米 【ぶりの照り焼き】 ●ぶり ●砂糖 ●片栗粉 ●濃口しょうゆ ●みりん 【千切大根のお浸し】 ▲千切大根 ●昆布パウダー ●みりん ●チキンフレーク ●淡口しょうゆ ▲ほうれんそう ●砂糖 【みそ汁】 ●油揚げ ▲太もやし ●赤みそ ▲にんじん ▲ぶなしめじ ●白みそ ▲たまねぎ ▲青ねぎ ●じゃがいも ●混合だし	8 ●【牛乳】 【コッペパン】 【ジャーマンポテト】 ●じゃがいも ▲たまねぎ ●淡口しょうゆ ●ベーコン ▲にんじん ●塩 ●サラダ油 ▲パセリ ●こしょう 【キャベツときゅうりのサラダ】 ▲キャベツ ▲きゅうり ●ドレッシング(フレンチ) 【パンプキンポタージュ】 ▲かぼちゃ ●サラダ油 ●粉チーズ ▲かぼちゃペースト ▲にんじん ●塩 ●鶏肉 ▲たまねぎ ●こしょう ●チキンスープ ●牛乳	9 ●【牛乳】 【ごはん】 ●米 【照り焼き豆腐バーグ】 ●豆腐バーグ(魚) ●濃口しょうゆ ●砂糖 ▲ぶなしめじ ●みりん ●片栗粉 【れんこんの炒め物】 ▲れんこん ●つきこんにゃく ●みりん ●牛肉 ▲にんじん ●濃口しょうゆ ●サラダ油 ●砂糖 ●白ごま 【さつま汁】 ●さつまいも ▲たまねぎ ●混合だし ●豚肉 ▲太もやし ●赤みそ ▲にんじん ▲青ねぎ	10 ●【牛乳】 【ごはん】 ●米 【チキンカツ】 ●チキンカツ ●油 【煮浸し】 ●平天 ●濃口しょうゆ ●みりん ▲キャベツ 【すまし汁】 ▲ぶなしめじ ▲はくさい ●みりん ▲にんじん ▲青ねぎ ●淡口しょうゆ ●かまぼこ ●混合だし ▲大根 ●塩
13 ●【牛乳】 【ごはん】 ●米 【さわらの塩こうじ焼き】 ●さわらの塩こうじ漬け 【みそおでん】 ●豚肉 ●がんもどき ●白みそ ●こんにゃく ●うずら卵 ●濃口しょうゆ ▲大根 ●混合だし ●砂糖 ●じゃがいも ●赤みそ 【白菜の柚子和え】 ▲はくさい ●昆布パウダー ●淡口しょうゆ ▲にんじん ●砂糖 ▲ゆず果汁	14 ●【牛乳】 【ごはん】 ●米 【鶏肉の唐揚げ】 ●鶏唐揚げ ●油 【野菜とツナの炒め物】 ▲キャベツ ●まぐろ油漬 ●濃口しょうゆ ▲チンゲンサイ ●サラダ油 ●みりん 【かす汁】 ●さけ ▲青ねぎ ●白みそ ▲にんじん ●酒かすペースト ●淡口しょうゆ ▲大根 ●混合だし ●油揚げ ●赤みそ	15 ●【牛乳】 【コッペパン】 【炒めビーフン】 ●ビーフン ▲キャベツ ●淡口しょうゆ ●豚肉 ▲たまねぎ ●オスターソース ●サラダ油 ▲干しいたけ ●塩 ▲にんじん ▲にら ●こしょう 【ホキのカレー風味焼き】 ●ホキ ●塩 ●カレー粉 ▲たまねぎ ●こしょう ●サラダ油 【中華スープ】 ●焼豚 ▲太もやし ●塩 ▲にんじん ▲青ねぎ ●こしょう ▲たまねぎ ●チキンスープ ▲ぶなしめじ ●淡口しょうゆ	16 ●【牛乳】 【ごはん】 ●米 【甘辛ミートボール】 ●豚肉団子 ●みりん ●片栗粉 ●濃口しょうゆ ●砂糖 【小松菜の塩ほん酢和え】 ▲小松菜 ●昆布パウダー ▲ゆず果汁 ▲にんじん ●砂糖 ●塩 【団子汁】 ●白玉餅 ▲たまねぎ ●みりん ●さといも ▲青ねぎ ●塩 ●鶏肉 ●混合だし ▲にんじん ●淡口しょうゆ	17 ●【牛乳】 【ごはん】 ●米 【メヒカリの唐揚げ】 ●メヒカリ(粉付き) ●油 小魚で骨ごと食べられます! 【煮魚】 ●豚肉 ●丸天 ●砂糖 ▲にんじん ●じゃがいも ●みりん ▲たけのこ ▲三度豆 ●濃口しょうゆ ●こんにゃく ●混合だし 【茎わかめのきんぴら】 ●牛肉 ●つきこんにゃく ●みりん ●サラダ油 ●茎わかめ ●濃口しょうゆ ▲にんじん ●砂糖 ●白すりごま
20 ●【牛乳】 【ごはん】 ●米 【竹輪の磯辺揚げ】 ●竹輪の磯辺揚げ ●油 【高野豆腐の煮物】 ●高野豆腐 ●混合だし ●塩 ▲にんじん ●砂糖 ▲三度豆 ●淡口しょうゆ 【豚汁】 ●豚肉 ▲ごぼう ●混合だし ▲たまねぎ ▲えのきたけ ●赤みそ ●つきこんにゃく ▲青ねぎ	21 ●【牛乳】 【ごはん】 ●米 【チンジャオロースー】 ●豚肉 ▲たまねぎ ●濃口しょうゆ ●濃口しょうゆ ▲にんじん ●塩 ●料理酒 ▲たけのこ ●オスターソース ▲にんにく ▲ピーマン ●片栗粉 ▲土しろうが ●砂糖 ●サラダ油 ●料理酒 【蒸しシュウマイ】 ●シュウマイ(魚) 【中華風かきたま汁】 ●鶏肉 ▲クリームコン ●にら ▲にんじん ●チキンスープ ●淡口しょうゆ ▲たまねぎ ●片栗粉 ●塩 ▲えのきたけ ●卵 ●こしょう	22 ●【牛乳】 【コッペパン】 【大阪里芋コロッケ】 ●大阪里芋コロッケ ●油 里芋は大阪の特産品です! 【ブロッコリーのサラダ】 ▲キャベツ ●塩 ▲ブロッコリー ●ノンエッグマヨネーズ 【野菜の洋風煮】 ●フランクフルトソーゼン ●淡口しょうゆ ▲にんじん ▲キャベツ ●塩 ▲たまねぎ ▲パセリ ●こしょう ●じゃがいも ●チキンスープ	23 ●【牛乳】 【ごはん】 ●米 【ほっけのみりん干し】 ●ほっけの干物(味付け) 【ひじきの炒め煮】 ●鶏肉 ●大豆 ●みりん ●サラダ油 ●油揚げ ●濃口しょうゆ ●乾燥ひじき ●混合だし ▲にんじん ●砂糖 【みそ汁】 ▲にんじん ▲太もやし ●混合だし ▲たまねぎ ▲ぶなしめじ ●赤みそ ●じゃがいも ▲青ねぎ ●白みそ	24 ●【牛乳】 【ごはん】 ●米 【いかの天ぷら】 ●いか(衣付き) ●油 【鶏肉団子の甘酢煮】 ▲たまねぎ ●鶏肉団子 ●砂糖 ▲たけのこ ●チキンスープ ●塩 ▲干しいたけ ●濃口しょうゆ ●片栗粉 ▲ピーマン ●酢 ●サラダ油 ●ケチャップ 【春雨スープ】 ●焼豚 ▲チンゲンサイ ●淡口しょうゆ ▲にんじん ▲ぶなしめじ ●塩 ▲たまねぎ ●春雨 ●こしょう ▲太もやし ●チキンスープ
27 ●【牛乳】 【ごはん】 ●米 【太刀魚の竜田揚げ】 ●太刀魚の竜田揚げ ●油 【鶏すき】 ●鶏肉 ▲白ねぎ ●砂糖 ●サラダ油 ●焼き豆腐 ●料理酒 ▲たまねぎ ▲えのきたけ ●濃口しょうゆ ●糸こんにゃく ●ふ ▲はくさい ▲春菊 【キャベツの赤しそ和え】 ▲キャベツ ▲にんじん ▲乾燥赤しそ	28 ●【牛乳】 【ハヤシライス】 ●米 ▲にんじん ▲トマトピューレ ●牛肉 ●じゃがいも ●ケチャップ ▲にんにく ▲マッシュルーム ●ウスターソース ●サラダ油 ●チキンスープ ●濃口しょうゆ ●赤ワイン ●米粉アラカルト ●濃厚ソース ▲たまねぎ ●昆布パウダー ●こしょう 【キャベツとツナのソテー】 ▲キャベツ ●サラダ油 ●こしょう ●まぐろ油漬 ●塩 【ぼんかん】 ▲ぼんかん			

2月3日は、節分です。節分といえば、「豆まき」です。炒り豆を「鬼は外、福は内」の声かけとともにまき、自分の年の数だけ食べて無病息災を願う行事です。

炒り豆の原料となる大豆は「豆」の仲間ですが、小豆やいんげん豆など、ほかの豆と比べて、たんぱく質や脂質が多いのが特徴です。「畑の肉」といわれるほど栄養がたくさん詰まっています。

勉強やクラブ活動など、忙しい毎日を送っているみなさんに、体調を崩さないよう食生活面からのアドバイスです。「必食!朝ごはん」「励行!手洗い」「しっかり食べよう!野菜・果物」。野菜や果物は、ストレスと闘うために大切なビタミン類が豊富です。これらを心がけ、健康な毎日を送りましょう。