

2月分 中学校給食予定献立表

三郷市教育委員会学務課学校給食室
三郷市立岩野木学校給食センター

令和元年度



日・曜	牛乳	献立名	食品名				栄養量 エネルギー (蛋白質)	給食センターからお知らせ
			冷たいコンテナ	熱や力になるもの(黄色)	血や肉になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)		
3月	○	ごはん 鰯の梅煮 大豆の磯煮 ★根菜の味噌汁		白飯、里芋、砂糖、でん粉	牛乳、鶏肉、大豆、ひじき、豆腐味噌、鰯	かぶ、こんにやく、人参、長葱れんこん、梅	792 [38.5]	節分献立
4火	○	茶飯 メンチカツ● おでん	ほうれん草のごま和え	茶飯、油、ごまあえの素砂糖、パン粉、豚脂、小麦粉でん粉	牛乳、竹輪、つみれ、がんもどき昆布、うずら卵、揚ボール、鶏肉豚肉、大豆	こんにやく、ほうれん草 緑豆もやし、人参、大根、玉葱	853 [31.9]	旬の食材「ほうれん草」
5水	○	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き インディアンソテー ★白菜とベーコンのスープ		白飯、マカロニ、砂糖、油水あめ	牛乳、鶏肉 ウイナーソーセージ、ベーコン	白菜、人参、ピーマン、玉葱小松菜、みかん、オレンジなつみかん	804 [33.6]	マーマレード焼きの鶏肉は「桜姫鶏」を使っています
6木	○	フラワーロール 蓮根のはさみ焼(2個) 焼そば 角チーズ	カラフルサラダ(サウザンアイランド)	パン、中華麺、油、小麦粉でん粉、パン粉、豚脂	牛乳、豚肉、いか、鶏卵チーズ、大豆	緑豆もやし、きゅうり、キャベツ玉葱、人参、とうもろこしれんこん、生姜	838 [29.7]	サラダは5種類の野菜を使います
7金	○	ごはん 春巻 ★キムチ鍋	拌三絲(香味中華)	白飯、春雨、油、砂糖ごま油、小麦粉	牛乳、鶏肉、豆腐、いか豚肉、ホタテ	緑豆もやし、きゅうり、人参、白菜えのき茸、長葱、白滝、玉葱りんご、にんにく、生姜、キャベツたけのこ、椎茸	832 [32.1]	辛い食べ物には体を温める効果があります
10月	○	ひじきご飯(白飯) いかのかりん揚げ ★沢煮碗 りんごゼリー		白飯、でん粉、油、砂糖水あめ	牛乳、ひじき、いか豚肉、鶏肉、油揚げ	人参、大根、長葱、白滝、しめじ椎茸、ごぼう、小松菜、生姜りんご	766 [34.6]	イカは生姜醤油に漬けたイカを揚げます
12水	○	ごはん 豚肉の生姜焼 金平 さつま汁		白飯、ごま、里芋、砂糖油、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、さつま揚げ生揚げ、味噌	ごぼう、人参、大根、生姜こんにやく、椎茸	813 [41.8]	1枚のロース肉を生姜焼きにしました
13木	○	ハヤシライス(麦ごはん) ブロッコリーとコーンのソテー	いよかん(1/4個)	麦ご飯、じゃが芋、油砂糖	牛乳、ベーコン、豚肉、チーズ	いよかん、ブロッコリー、しめじ人参、玉葱、グリーンピースマッシュルーム、とうもろこしにんにく、生姜	889 [28.0]	ブロッコリーは栄養豊富な野菜です
14金	○	たまごパン ハートのコロケ ● アルファベットスープ チョコレートムース	チキンサラダ(和風)	パン、油、マカロニ、じゃが芋砂糖、マーガリン、パン粉小麦粉、でん粉、チョコレート	牛乳、ベーコン、鶏肉、鶏卵豚肉、大豆、ゼラチン	きゅうり、人参、キャベツ、玉葱ピーマン	912 [29.4]	バレンタイン献立
17月	○	ごはん ふりかけ(3年生のみ) 銀だら照焼 治部煮 ★豚汁		白飯、でん粉、砂糖すだれ麩(3年生のみ:でん粉)	牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐、味噌銀だら(3年生のみ:かつお節、海苔)	人参、長葱、大根、椎茸、ごぼうさやいんげん、こんにやく竹の子、小松菜	785 [42.2]	石川県郷土食「治部煮」
18火	○	麦ごはん ゴマ付焼きフランク ★小松菜とコーンのソテー 海鮮シチュー		麦ご飯、ごま、じゃが芋、油	牛乳、いか、フランクフルトソーセージあさり、ホタテえび、ベーコン、生クリーム	小松菜、とうもろこし、玉葱、人参マッシュルーム	925 [34.8]	魚介のうま味が出る海鮮シチューです
19水	○	発芽玄米入りご飯 かき揚げ 天井のタレ 刻み昆布の煮付け ★だまこ汁		発芽玄米、だまこ餅、油小麦粉、砂糖	牛乳、昆布、鶏肉、豚肉、油揚げさつま揚げ	人参、長葱、しめじ、こんにやく小松菜、玉葱、春菊	869 [33.6]	1学期人気だったかき揚げ丼です!
20木	○	ツイストパン スプラキ(鶏肉のハーフ焼) タラモサラタ ひよこ豆のスープ ギリシャヨーグルト		パン、じゃが芋、オリーブ油でん粉、砂糖	牛乳、ひよこ豆、鶏肉、たらこウイナーソーセージ生クリーム、ヨーグルト	玉葱、人参、にんにく、キャベツセロリー、レモン果汁	807 [32.6]	ギリシャ料理献立
21金	○	★しょうゆラーメン(中華麺) 揚げ餃子(2個)	春雨サラダ(棒棒鶏)	中華麺、春雨、油パン粉、ごま油、砂糖小麦粉	牛乳、焼き豚、なると、わかめ豚肉、豚骨	緑豆もやし、きゅうり、長葱人参、メンマ、にんにく、生姜キャベツ、玉葱	792 [30.4]	食べたいた声があった醤油ラーメンです
25火	○	ごはん ヒレかつ(2個) ● ★濃平汁	白菜の香り漬け(柚子かつお)	白飯、油、里芋、でん粉パン粉	牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉、大豆	白菜、きゅうり、人参、大根長葱、小松菜	769 [32.9]	ヒレかつを食べるに「受験に勝つ」縁起を担ぎましょう
26水	○	カレーライス(麦ごはん) こんにやくのピリ辛炒め	はっさく(1/4個)	麦ご飯、じゃが芋、ごま油、油	牛乳、豚肉、かつお節、チーズ脱脂粉乳、鶏レバー	こんにやく、はっさく、人参、椎茸しめじ、きくらげ、玉葱グリーンピース、にんにく、生姜	865 [27.7]	季節の果物「はっさく」
27木	○	鮭ごはん(白飯) えびフライ ● ★なめこの味噌汁 焼プリン		白飯、油、ごま、砂糖パン粉、小麦粉	牛乳、鮭、豆腐、味噌、えび鶏卵、チーズ、ゼラチン	人参、長葱、なめこ、椎茸小松菜、大根	838 [34.1]	鮭ごはんの具をよく混ぜてから盛り付けましょう
28金	○	ごはん いかフリッターの甘酢あんかけ(2個) ★麻婆豆腐	華風和え(中華)	白飯、砂糖、ごま油、油でん粉、小麦粉、米粉	牛乳、豚肉、豆腐、いか、沖あみアオサ	大根、キャベツ、きゅうり、長葱竹の子、人参、椎茸、にんにく	829 [35.6]	青のり付イカフリッターに甘酢あんをかけます

※献立は、材料の都合により変更する場合があります。

(給食についての情報は三郷市公式ホームページから)

●はパックソース、★は三郷市産小松菜・長葱を使用しています。(白菜・大根も三郷市産を使用する場合があります。)

三郷市学校給食へようこそ!

検索

2月献立紹介

3日

節分献立

節分とは季節の分かれる日の意味。季節の変わり目には邪気が生じるという考えから、鬼払いなどの儀式が行われています。鬼退治には豆や鰯が使用されます。給食では、大豆の磯煮、鰯の梅煮を出します。



14日

バレンタイン献立

2月14日はバレンタインデーです。いつも学校生活を頑張っている皆さんにバレンタインの気分を味わってほしいとメニューを考えました。お楽しみに!



17日

石川県郷土食「治部煮」

鶏肉や鴨肉に、粉をまぶして、生麩や野菜とともに濃いめの煮汁で煮る料理のことで、石川県金沢市の代表的な郷土料理です。材料をだして「じぶじぶ」と煮ることから「じぶ煮」と名がついたそうです。



20日

ギリシャ料理「タラモサラタ」

タラモは魚の卵を意味します。ギリシャでは、ほぐした塩漬けたたらこをマッシュポテトまたはパンのペーストと合わせ、パンやクラッカーにつけて食べます。三郷市はギリシャのホストタウンです。ギリシャの食を知っていきましょう。

