令和6年度

2月予定献立表（A）

大分市学校給食西部共同調理場

日付	曜	主食	牛乳	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子をととのえるもとになる食品	エネルギーkcal 小学校 中学校	たんぱく質g 小学校 中学校
3	月	ごはん	MILK	うま塩豚汁 いわしの梅煮 黒糖大豆	ごはん 里芋 黒砂糖	牛乳 豚肉 みそ **いわし** 大豆 きなこ	人参 大根 白菜 干し椎茸 白ネギ	623 745	29.5 33.9
4	火	米粉パン	MILK	クリームシチュー 小松菜とコーンのソテー	米粉パン サラダ油 バター じゃがいも 薄力粉	牛乳 鶏肉 シュレッドチーズ ベーコン	たまねぎ 人参 しめじ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ コーン 小松菜	576 767	30.1 39.4
5	水	ごはん	MILK	わかめスープ トリニータ丼の具◥◤	ごはん 春雨 ごま ごま油 薄力粉 片栗粉 砂糖 サラダ油	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 鶏肉	人参 白ネギ 干し椎茸 にんにく しょうが にら	582 718	27.4 32.9
6	木	黒砂糖パン	MILK	ミネストローネ 魚のパン粉焼き	黒砂糖パン じゃがいも オリーブ油 マカロニ パン粉 ﾏﾖﾈｰｽﾞ(卵なし)	牛乳 ベーコン **ほき** 粉チーズ	セロリ たまねぎ 人参 キャベツ トマト パセリ	565 746	27.8 33.2
7	金	ごはん	MILK	みぞれ汁 豚肉の生姜焼き	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 うずら卵 豚肉	しょうが えのきたけ 白ネギ 干し椎茸 人参 白菜 大根 たまねぎ キャベツ	572 709	30.2 36.5
10	月	ごはん	MILK	具だくさんみそ汁 鶏飯の具 きびなごのカリカリフライ	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 **きびなご**	たまねぎ 人参 えのきたけ 白菜 白ネギ ごぼう にんにく	624 773	29.6 35.8
12	水	ごはん	MILK	ポークカレー◥◤ 切干大根のソテー かぼすヨーグルト◥◤	ごはん サラダ油 じゃがいも 砂糖	牛乳 豚肉 ベーコン かぼすヨーグルト	にんにく しょうが 人参 たまねぎ トマト コーン りんごピューレ 小松菜 切干大根	648 791	24.0 28.1
13	木	ミルクパン	MILK	坦々春雨スープ 春巻き◥◤	ミルクパン 春雨 サラダ油 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 みそ 春巻き	人参 もやし チンゲン菜 にんにく しょうが	641 816	21.5 27.2
14	金	ごはん	MILK	すきやき◥◤ 野菜のゆず和え	ごはん サラダ油 春雨 砂糖 ごま	牛乳 牛肉 焼き豆腐 **ちりめんじゃこ**	こんにゃく 大根 人参 白菜 えのきたけ 白ネギ ほうれん草 キャベツ ゆず	535 665	22.4 26.7
17	月	ごはん	MILK	コーン中華スープ 豚肉と大葉のみそ炒め	ごはん サラダ油 ごま油 片栗粉 砂糖	牛乳 ベーコン 豆腐 卵 豚肉 みそ	人参 たまねぎ 白ネギ コーン クリームコーン しょうが にんにく 大葉 キャベツ	607 756	26.6 32.2
18	火	コッペパン	MILK	チリコンカン フルーツ白玉◥◤	コッペパン サラダ油 白玉餅 ゼリー(砂糖)	牛乳 金時豆 ゆで大豆 牛肉 豚肉 豚レバー シュレッドチーズ	たまねぎ 人参 トマト マッシュルーム 桃 パイン ゼリー(みかん果汁)	606 801	27.4 34.8
19	水	ごはん	MILK	うま塩だんご汁 ユーリンブリくろめソース	ごはん やせうま 片栗粉 サラダ油 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 油揚げ みそ **ぶり** くろめ	人参 ごぼう 大根 白ネギ 干し椎茸 にんにく しょうが かぼす果汁	673 804	29.2 32.4
20	木	コッペパン	MILK	ミートスパゲティ◥◤ ツナコーンサラダ	コッペパン スパゲティ サラダ油 砂糖 ﾏﾖﾈｰｽﾞ(卵なし)	牛乳 豚肉 大豆ミート 粉チーズ **ツナ**	たまねぎ 人参 グリーンピース トマト コーン きゅうり キャベツ	642 847	28.0 35.5
21	金	ごはん	MILK	マーボー豆腐 おかか和え	ごはん サラダ油 片栗粉 ごま油 ﾏﾖﾈｰｽﾞ(卵なし)	牛乳 豆腐 豚肉 大豆ミート みそ かつお節	にんにく しょうが たまねぎ 白ネギ 人参 干し椎茸 にら ブロッコリー カリフラワー	595 740	27.5 32.7
25	火	コッペパン	MILK	五目うどん ごまじゃこサラダ 黒豆きな粉クリーム◥◤	コッペパン うどん ごま油 ごま 砂糖 黒豆きな粉	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ **ちりめんじゃこ**	人参 ごぼう 白ネギ 小松菜 干し椎茸 キャベツ かぼす果汁	580 750	26.5 33.5
26	水	ごはん	MILK	かきたま汁 鶏のから揚げ◥◤ アセロラゼリー◥◤	ごはん 片栗粉 薄力粉 サラダ油 ゼリー(砂糖)	牛乳 豆腐 かまぼこ 卵 鶏肉	人参 ほうれん草 たまねぎ 白ネギ にんにく	597 713	29.4 32.5
27	木	きな粉揚げパン◥◤	MILK	ポトフ ほうれん草オムレツ	コッペパン サラダ油 砂糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 きな粉 ソーセージ オムレツ(卵)	人参 キャベツ たまねぎ 小松菜 コーン トマト オムレツ(ほうれん草)	673 857	27.0 33.7
28	金	ごはん	MILK	厚揚げの中華煮 春雨サラダ	ごはん サラダ油 ごま油 片栗粉 春雨 砂糖	牛乳 厚揚げ 豚肉 かまぼこ うずら卵 炒り卵 焼き豚	しめじ たまねぎ 人参 にら しょうが にんにく キャベツ きゅうり	629 778	28.8 34.5

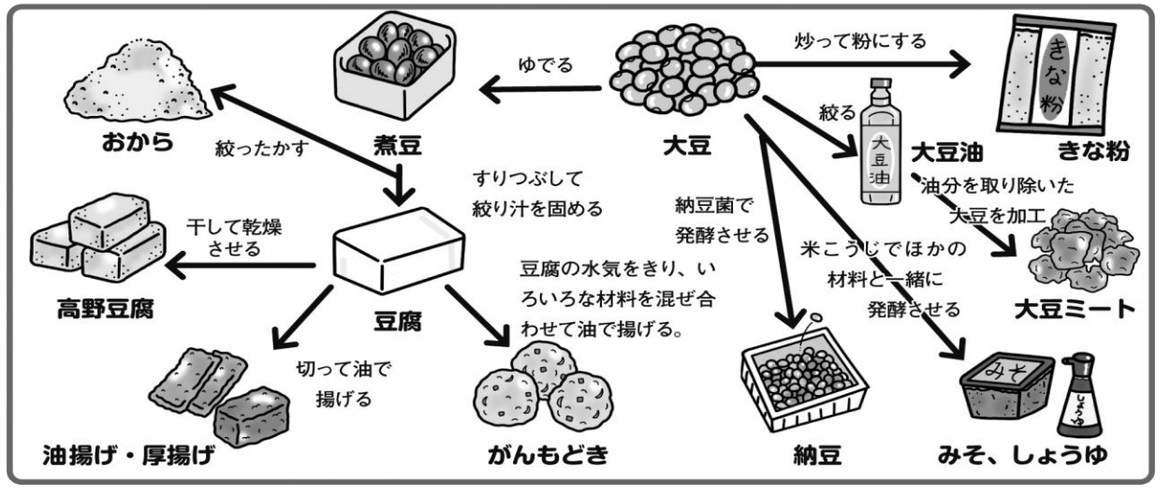
＊都合により献立を変更することがあります。
＊この献立は基本献立です。学校毎で行事が違いますので実施しない日の献立も含まれています。
＊魚貝類(えび、いか、たこ、かに含む)は、太字で記載しています。

福は内、鬼は外！

「立春」の前日に行われる「節分」は、古代中国の行事が日本に伝わり、かたちを変えたものです。現在では春を迎える大切な節目の行事になっています。

大豆のはなし

豆まきには、炒った大豆がよく使われます。大豆には良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」ともいわれます。またビタミンB群、E、カルシウム、マグネシウム、鉄といった無機質(ミネラル)や食物せんいも含まれています。しかし、大豆はそのまま食べても消化されず、栄養も吸収されません。そこで昔から大豆の豊富な栄養を最大限に生かすため、いろいろな加工品が作られてきました。



リクエストメニュー

1月に引き続き、小学6年生、中学3年生からのリクエストメニューを取り入れています。献立の都合により、上位5位の中から取り入れられるものを選んで入れています。

（献立名の横についている
◥◤マークがリクエストメニューです）

★各部門の No.1

○主　　食 ： 揚げパン
○大きいおかず ： カレー
○小さいおかず ： トリニータ丼の具
○デ　ザ　ー　ト ： ヨーグルト

おおいた産給（サンキュー）の日

大葉

ごはん・牛乳・コーン中華スープ・
豚肉と大葉のみそ炒め

Ａ：１７日（月）、Ｂ：１２日（水）