

2月予定献立表(B)

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 ものになる食品	おもに体をつくるもとに なる食品	おもに体の調子をとど めるものになる食品	中学校 エネルギー	中学校 たんぱく質
3	月	ごはん		わかめスープ トリニータ丼の具♥	ごはん 春雨 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	718	32.9
4	火	コッペ パン		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 バイン ゼリー(みかん果汁)	801	34.8
5	水	ごはん		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	745	33.9
6	木	米粉 パン		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 ﾌﾟﾛｯｺﾘｰｰｰｰｰｰｰｰｰｰ 小松菜	767	39.4
7	金	ごはん		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	778	34.5
10	月	ごはん		マーボー豆腐 おかか和え	ごはん サラダ油 片栗粉 ごま油 マヨネーズ(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	740	32.7
12	水	ごはん		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	756	32.2
13	木	コッペ パン		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 マヨネーズ(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	847	35.5
14	金	ごはん		うま塩だんご汁 ユースリンドりくろめソース	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	804	32.4
17	月	ごはん		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	773	35.8
18	火	きな粉 揚げパン ♥		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)	857	33.7
19	水	ごはん		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	665	26.7
20	木	ミルク パン		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	816	27.2
21	金	ごはん		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	709	36.5
25	火	黒砂糖 パン		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 マヨネーズ(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	746	33.2
26	水	ごはん		ボークカレー♥ 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 ビューレ 小松菜 切干大根	791	28.1
27	木	コッペ パン		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	750	33.5
28	金	ごはん		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	713	32.5

*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。



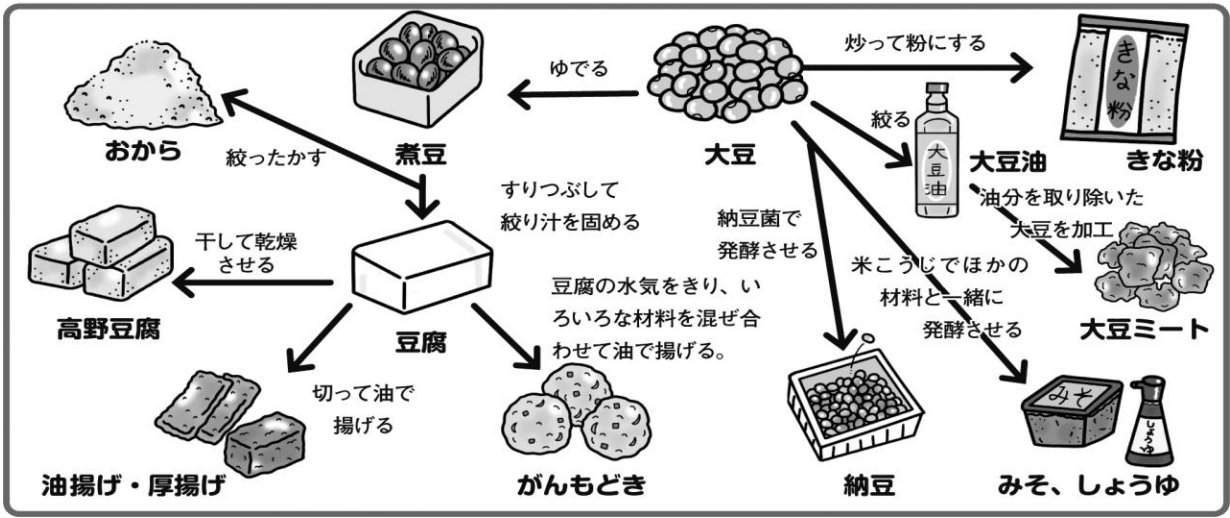
福は内、
鬼は外!



「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。



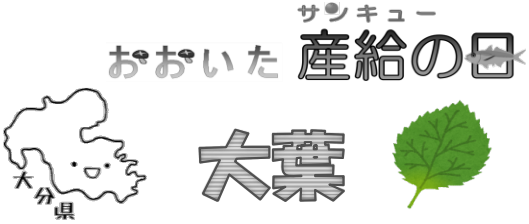
リクエストメニュー

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



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)