

2月の予定献立表

中学校 平成23年度

高山村学校給食センター
TEL/FAX 026-245-6401



日	2月の給食目標「よくかんで食べよう」 よくかむと脳の働きがよくなります。実践しよう!			6つの食品群						栄養価		
	主食	牛乳	おかず	1群 血や肉になる	2群 体の調子を整える	3群 体の調子を整える	4群 体の調子を整える	5群 熱や力になる	6群 熱や力になる			
1	ごはん	牛乳	けんちん汁 2色そば 野菜漬けあえ	とうふ ちくわ あぶらあげ とりひき	ぎゅうにゅう	にんじん のざわなづけ	ごぼう だいこん しょうが きゃべつ	ごはん さといも こんにやく さんおんとう	ひまわりあぶら	たまごとりひきにくのそ ぼろです。ごはんの上にのせ て食べてください。	エネルギー 768 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 20.8 g カルシウム 367 mg	
2	木	牛乳	☆1日早い節分(せつぶん) こんだて セルフ恵方巻(ちらしずし+のり) 牛乳 吉野汁 いわしのみりんじょうゆやき 大根の梅肉あえ 福まめ フラスごはんの日	立春・立夏・立秋・立冬のそれぞれ前日を節分といいますが、中でも中国の新年の始まりにあたる「立春」 がいちばん大事にされたため、春の節分が大事な行事になりました。給食ではちらしずしを作るので 自分でのりをまいて恵方巻を作ってください。方角は「北北西や右」だそうです。ほかにも鬼の苦手 ないわしや福豆を食べて、じぶんの体と心の中の「鬼」をたいじしましょう!						立春・立夏・立秋・立冬のそれぞれ前日を節分といいますが、中でも中国の新年の始まりにあたる「立春」 がいちばん大事にされたため、春の節分が大事な行事になりました。給食ではちらしずしを作るので 自分でのりをまいて恵方巻を作ってください。方角は「北北西や右」だそうです。ほかにも鬼の苦手 ないわしや福豆を食べて、じぶんの体と心の中の「鬼」をたいじしましょう!	みんなの好きなソフトめん 今月は一番人気のカレーで す。制限にとばないように しょうずに食べてください。	エネルギー 754 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 19.5 g カルシウム 445 mg
3	金	牛乳	ソフトめん カレーソース ウィンナポテト グリーンサラダ	ぶたひき ウィンナ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ピーマン	しいたけ かんぴょう しょうが えのき ねぎ だいこん	ソフトめん じゃがいも	ひまわりあぶら	みんなの好きなソフトめん 今月は一番人気のカレーで す。制限にとばないように しょうずに食べてください。	エネルギー 956 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 34.6 g カルシウム 473 mg	
6	月	牛乳	辛み豆腐汁 さんまの梅干し煮 季節野菜のごまあえ	ぶたもも とうふ みそ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゃべつ しょうが うめ はくさい	ごはん さんおんとう しろすりごま ねりごま	ごまあぶら	秋から何回もさんま料理を 作りました。今回は梅とい っしょに時間をかけてやわ らかくします。	エネルギー 809 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 26.7 g カルシウム 375 mg	
7	火	食パン	白玉ふのふわふわスープ ひれカツ ソース せんきゃべつ 宇和島いよかん(いい予感!)	たまご ぶたひれ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのき きゃべつ いよかん	パン ぶ ごむぎこ でんぶん ばんこ	ひまわりあぶら	3年生の高校選抜前期試験の 前日です。カツ!ときゃべつ でカツサンドを作って食べよ う!みんな応援しています。	エネルギー 806 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 25.5 g カルシウム 339 mg	
8	水	牛乳	わかめと大根のスープ 手作りしゅうまい すじょうゆ もやしツナあえ	いとこまほこ ぶたひき むきえび ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん	コーン ねぎ はくさい しょうが きゅうり	ごはん さんおんとう でんぶん しゅうまいのかわ	ごまあぶら	ふんわりしゅうまいはみんな 大好き。中に入ったたぶりの 白菜があまくて、えびが ぷりぷりとしています。	エネルギー 701 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 15.4 g カルシウム 289 mg	
9	木	牛乳	クリームシチュー フランクのケチャップがけ ひじきサラダ	とりもも フランク	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい きゃべつ レタス きゅうり	パン ごむぎこ ひまわりあぶら じゃがいも ごまあぶら さんおんとう	むえんバター	手作りホワイトソースのシチ ューには、冬野菜の白菜もた っぷりです。やさしい味がす るシチューです。	エネルギー 935 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 16 g カルシウム 377 mg	
10	金	牛乳	豚汁 大根のおかか煮 きゃべつと昆布の浅づけ	ぶたもも とうふ みそ とりひき けすりぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう	だいこん きゃべつ きゅうり ねぎ	ごはん でんぶん ひまわりあぶら じゃがいも こんにやく さんおんとう	ひまわりあぶら	だいこんととりひきにくを煮 て、最後に片栗粉でとろみを つけたら、山もりのけすり節 を入れます。これがミソ。	エネルギー 717 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 16 g カルシウム 377 mg	
13	月	牛乳	ワンタンスープ チャフチェ丼の具 大根キムチ	ぶたひき ぶたももせん たんざくたまご	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	ほししいたけ もやし きゃべつ コーン ねぎ たまねぎ	ごはん ワンタン さんおんとう はるさめ	ごまあぶら	韓国のおいしいチャフチェ をごはんのせて食べてくだ さい。たくさん野菜と春雨 のいためものです。	エネルギー 721 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 15.5 g カルシウム 287 mg	
14	火	牛乳	マカロニスープ ポークビーンズ 海藻サラダ チョコピーナッツ	ベーコン ぶたもも だいす	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ えのき きゅうり レタス レッドキャベツ	パン マカロニ チョコビー じゃがいも さんおんとう	ひまわりあぶら	4種類のマカロニが入った スープです。おし入れた トマトの酸味がスープの味 を決めています。	エネルギー 856 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 30.5 g カルシウム 362 mg	
15	水	牛乳	ハヤシライス トマトオムレツ ツナとスパゲティのサラダ	ぶたもも ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	たまねぎ しめじ レタス きゅうり	ごはん じゃがいも スパゲティ さんおんとう	ひまわりあぶら	ごはんにおムレツをのせて ハヤシライスをかけるとオム ハヤシです。よくかんで食べ るように、野菜は大きめに。	エネルギー 762 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 17.5 g カルシウム 294 mg	
16	木	牛乳	ささみと春雨のスープ 元気の出るレバー 大根と糸寒天のサラダ	とりささみ ぶたレバー	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい えのき ほうれんそう コーン	パン はるさめ ひまわりあぶら でんぶん しろいりごま さんおんとう	ごまあぶら	昨年から3回目の米粉パンで す。もちもちした食感が人気 です。今年度はこれで終わり。 次回は来年度の秋です。	エネルギー 778 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 23.5 g カルシウム 353 mg	
17	金	牛乳	凍り豆腐のみそ汁 ハンバーグおろしソース きゃべつとたくあんの浅づけ	あつあげ こおりとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はくさい	ねぎ ごぼう きゃべつ ねぎ だいこん きゅうり たくあん	ごはん じゃがいも ごまあぶら でんぶん	ひまわりあぶら	ハンバーグのたれはいろいろ ありますが、人気のおろしだ れです。ごはんにもよくあ うかずにあります。	エネルギー 749 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 20.1 g カルシウム 352 mg	
20	月	牛乳	とりだんご汁 さばのみぞ煮 野菜のゆかりあえ	とりもも たまご みそ やきとうふ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ゆかり	ねぎ ごぼう だいこん はくさい しょうが きゃべつ	ごはん でんぶん しらたき さんおんとう	ひまわりあぶら	さばのみぞ煮はみんな大好き です。このたれをごはんにか けて食べたい!という声も よく聞きます。	エネルギー 755 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 18.7 g カルシウム 333 mg	
21	火	牛乳	せんざり野菜のスープ とり照り焼き きゃべつと小魚のサラダ	きなこ ベーコン とりもも けすりぶし	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ きゃべつ きゅうり	パン さんおんとう しろいりごま	ひまわりあぶら	高山小給食委員会アンケート で、一番好きな給食1位! きなこあげパンです。5の1 の希望献立でも...	エネルギー 841 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 35.1 g カルシウム 352 mg	
22	水	牛乳	☆高山小5年1組きぼうこんだて ごはん ぎゅうにゅう ぶ〇キ〇〇な〇 〇よ〇ろ〇ほ〇 すじょうゆ ポ〇〇サ〇ダ ス〇〇リ〇ール〇	「楽しみにしながらみんなが決めました。とても待ち遠しいです」というメッセージつきでした。 本当は、きなこあげパンと豚キムチなべの組み合わせだったのですが...。相談して白いごはんになり ました。ほかにはシュガートースト・はるまき・はるさめスープ・ティラミスが第2希望でした。 食欲全開の5年1組の希望こんだてをおいしく食べてください。						「楽しみにしながらみんなが決めました。とても待ち遠しいです」というメッセージつきでした。 本当は、きなこあげパンと豚キムチなべの組み合わせだったのですが...。相談して白いごはんになり ました。ほかにはシュガートースト・はるまき・はるさめスープ・ティラミスが第2希望でした。 食欲全開の5年1組の希望こんだてをおいしく食べてください。	たらのことじゃがいもって こんなに合う食べもの だって知っていましたか? フロッキーがアクセント。	エネルギー 910 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 29.1 g カルシウム 402 mg
23	木	牛乳	かきたまスープ スパゲティポリタン たらもサラダ	たまご ウィンナ たらこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン ブロッコリー	たまねぎ えのき しめじ	パン じゃがいも マヨネーズ でんぶん スパゲティ	むえんバター	たらのことじゃがいもって こんなに合う食べもの だって知っていましたか? フロッキーがアクセント。	エネルギー 892 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 27.6 g カルシウム 364 mg	
24	金	牛乳	チキンカレー 野菜チップス 福神漬けあえ	ぶたもも	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゃべつ きゅうり ぶくじんづけ	ごはん じゃがいも さつまいも	ひまわりあぶら	冬の野菜チップスはじゃが いもとさつまいもとにんじん です。ぱりぱりの食感が人 気のひみつです。	エネルギー 810 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 20.2 g カルシウム 350 mg	
27	月	牛乳	肉じゃが ホッケ焼き 和風サラダ	ぶたもも ほっけ けすりぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい だいこん	ごはん じゃがいも つきこん さんおんとう	ひまわりあぶら	シマホッケはあぶらがのっ ているので、ごはんのおかず にむいています。	エネルギー 766 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 16.5 g カルシウム 301 mg	
28	火	牛乳	かぼちゃポタージュ ハムエッグ 大根とツナのサラダ	たまご ローズハム ツナ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん かぼちゃ	たまねぎ コーンペースト だいこん きゅうり レモンがじゅう	パン ごむぎこ むえんバター クルトン	ひまわりあぶら	北海道の冷凍かぼちゃを使 ってポタージュを作ります。 給食のポタージュは野菜が たっぷりです。	エネルギー 848 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 32.3 g カルシウム 406 mg	
29	水	牛乳	ちゃんこなべ 3種おでん(卵・こんにやく・ちくわ) 切干大根のハリハリづけ 赤和のキウイフルーツ	むきえび たまご なると ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい えのき ねぎ きりぼしだいこん もやし	ごはん しらたき しろいりごま だんご さんおんとう	ひまわりあぶら	赤和のキウイフルーツは、給 食にあわせて熟するように調整 していただいています。実は とてもむずかしいことです	エネルギー 786 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 17.9 g カルシウム 381 mg	