



2月予定こんだて表

<中学校用>

2023年 2月 芝山町学校給食センター

日付 (曜日)	主食	飲 み 物	主菜、副菜、汁物、デザート	主な材料と体内ではたらく						栄養価		お知らせ
				体を作るもとになる		体の調子をとるのえる		エネルギーのもとになる		たんぱく質	脂質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1日 (水)	ちらし 寿司		とり天 玉ねぎとえのきのみそ汁 ひじきのマヨサラダ	たまご とり とうふ、みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん えのき、ねぎ きゅうり、たまねぎ、キャベツ	えだまめ とうもろこし えのき、ねぎ きゅうり、たまねぎ、キャベツ	こめ こむぎ さとう	あぶら マヨネーズ ごま	802 16.4	32.9 3.5	
2日 (木)	ごはん		鮭のコーンフレークフライ 豚汁 エスニック春雨サラダ	さけ、たまご ぶたにく とうふ、みそ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん だいこん こんにやく ねぎ、レモン にんにく、しょうが、きゅうり	こめ、パン コーンフレーク こむぎ さとう、はるさめ	あぶら ごま	813 14.6	26.7 2.2		
3日 (金)	ごはん		鶏肉と大豆の揚げ煮 いわしのつみれ汁 菜の花のからし和え 福豆	だいたい とり いわし、さば とうふ、みそ、あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな だいこん なばな ほうれんそう	ねぎ、ごぼう だいこん とうもろこし キャベツ	こめ でんぶ さとう	あぶら ごま	851 17.6	27.8 2.7	2月3日は節分です。豆まきが有名ですが、鬼はイワシを嫌がると言われています。イワシを食べて鬼退治！
6日 (月)	ごはん		ハムカツ 冬の具だくさん豚汁 スタミナなっとう 白玉の黒みつきな粉がけ	ハム ぶたにく とうふ、みそ、かつおぶし なっとう、とりにく、きなこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん かぶの こんにやく オクラ かぶ、にんにく しょうが	こめ、ねぎ パン こんにやく さつまいも さとう、くろみ	あぶら ごま	911 13.2	22.6 2.8	芝山小学校の6年生が考えた献立です。テーマは「旬の野菜をたくさん使った元気もりりになる献立」です。	
7日 (火)	アーモンド トースト		スコッチエッグ ラビオリスープ グリーンサラダ(ドレッシング)	たまご とり ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	トマト、パセリ にんじん たまねぎ ブロッコリー パプリカ きゅうり	にんにく、セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう ラビオリ ドレッシング	アーモンド あぶら	780 15.3	36.1 4.0	
8日 (水)	麦 ごはん		三色そばろ きのこのみそ汁 大学いも	ぶたにく たまご とうふ、みそ、あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな しょうが えだまめ しめじ、えのき しいたけ、まいたけ、ねぎ	こめ、むぎ さつまいも さとう みずあめ	あぶら ごま	840 15.2	25.5 2.1	きのこに含まれるうま味成分「グルタミン酸」は、昆布だしの成分と同じもの。かつおだしとの相性が抜群です。	
9日 (木)	ごはん		さんまのかば焼き キムチ入りみそ汁 ほうれん草ののり和え プリン	さんま ぶたにく きざみのり とうふ みそ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん にら ほうれん草 ねぎ、キムチ	はくさい えのき もやし ねぎ、キムチ	こめ でんぶ さとう プリン	あぶら	845 14.1	29.0 2.7	
10日 (金)	ごはん		ビーフシチュー ひじきのマリネ 手作りアップルパイ	ぎゅうにゅう いんげん、たまご ハム	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん セロリ、りんご トマト、パセリ とうもろこし マッシュルーム、しめじ、りんご きゅうり、キャベツ、たまねぎ	こめ、ルウ こむぎ じゃがいも さとう、バター	バター あぶら くるみ	894 11.8	30.2 2.3	ビーフシチューは角切りの牛肉をすりおろしりんごでマリネしてから煮込むことで、柔らかく仕上げます。	
13日 (月)	ごはん		白身魚のチーズパン粉焼き なめこ汁 カリカリじゃがいものサラダ レモンカスタードタルト	すずき とうふ、みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	にんじん こまつな なめこ とうもろこし キャベツ、きゅうり、ねぎ	だいこん なめこ とうもろこし じゃがいも、タルト	こめ、さとう パン じゃがいも	マヨネーズ あぶら	850 12.4	29.9 2.5	
14日 (火)	ソフト 麺		豆乳クリームスープパスタ ごましゃぶサラダ チキンナゲット(2つ) 手作りチョコプリン	ベーコン ぶたにく いんげん、たまご とりにく、ツナ、とうふ	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん グリンピース マッシュルーム パセリ たまねぎ、きゅうり、しめじ	キャベツ、セロリ ソフトめん チョコレート さとう	あぶら ごま ドレッシング	891 15.6	29.1 2.2	芝山つ子たちへ給食センターから愛を込めて、手作りのチョコプリンをお届けします。	
15日 (水)	わかめ ごはん		鶏のから揚げ(☆2つ) 白菜のスープ 中華クラゲサラダ ガトーショコラ	とり ぶたにく くらげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ しょうが はくさい きゅうり、もやし、ねぎ	こめ、こめ でんぶ はるさめ さとう、ガトーショコラ	ごま あぶら	861 12.8	29.6 2.8	芝山小学校の6年生が考えた献立です。テーマは「2月をイメージした、みんな大好きな献立」です。	
16日 (木)	ごはん		春菊のかき揚げ 葉玉ねぎのおつゆ 牛肉とごぼうのしぐれ煮	えび かまぼこ たまご ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しんじく とうもろこし はたまねぎ えのき しいたけ、ごぼう、しらたき	こめ、ふ さつまいも こむぎ さとう	あぶら	759 13.4	21.7 2.2	葉玉ねぎは、玉ねぎの玉の部分が大きくなる前に収穫した、極早取りの玉ねぎです。	
17日 (金)	麦 ごはん		カツカレー(ヒレカツ、カレー) 小エビのサラダ(ドレッシング) 伊予柑ゼリー	ぶたにく たまご えび	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー セロリ、りんご たまねぎ キャベツ、とうもろこし	こめ、むぎ こむぎ パン、ルウ じゃがいも、ゼリー	あぶら ドレッシング	878 15.5	22.6 2.8	受験を控えた3年生を応援献立です。受験にカツぞ！受かりやすい！伊予柑でいい予感！！	
20日 (月)	ごはん		五目卵焼き 肉じゃが ほうれん草とツナの和え物	たまご とり ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれん草 しいたけ しらたき、キャベツ	たまねぎ たけのこ しいたけ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	800 15.4	23.2 2.4	
21日 (火)	ホイップ メロンパン		鶏肉のレモングリル トマトと卵のスープ ブロッコリーとベーコンのパスタ	とり ベーコン	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん トマト ブロッコリー たまねぎ パセリ	にんにく レモン たまねぎ セロリ	パン さとう バター スパゲッティ マヨネーズ	あぶら	892 15.5	36.0 3.1	中学3年生中止
22日 (水)	ごはん		えびと卵のチリソース わかめスープ 小松菜とじゃこの和え物 いちごクレープ	えび とり たまご	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゅい	にんじん チンゲンサイ ごまつな たまねぎ えのき、しいたけ、ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ	こめ、さとう こむぎ でんぶ さとう	あぶら ごま	838 15.3	28.8 2.9	中学3年生中止
24日 (金)	ごはん		かれいの煮付け ラーメン風みそ汁 揚げごぼうサラダ ヨーグルト	かれい ぶたにく なと みそ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ たまねぎ とうもろこし、ごぼう もやし、キャベツ、きゅうり	しょうが、にんにく たまねぎ	こめ さとう はるさめ こむぎ	あぶら	753 16.8	17.3 3.2	
27日 (月)	ごはん		揚げ鶏のユーリンチー 水ぎょうざスープ チョレギサラダ	とり ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ かんこのり	ハセリ にんじん とうもろこし はくさい キャベツ、きゅうり、ねぎ	にんにく、しょうが とうもろこし	こめ、こめ だんご さとう こむぎ	あぶら ごま	818 13.5	27.7 2.7	☆ユーリンチー：全員2つ
28日 (火)	皿 うどん		皿うどん(野菜あんかけ) 肉まん いちごの杏仁豆腐	ぶたにく うずらたまご えび	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ はくさい たまねぎ もやし、キャベツ、はくさい	にんにく、しょうが とうもろこし いちご あん、にんどう	さうらどん こむぎ さとう	あぶら	823 14.6	36.3 2.2	今が旬の山武郡市のとれたてのいちごをたっぷり使った杏仁豆腐です。いちごは「ちちおとめ」という品種です。

*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

*毎日の栄養価および基準は(エネルギー、蛋白質、脂質、塩分)は、小学校中学年(3~4年生)の栄養価を表示しています。

平均		基準	
836	28.0	830	20~30
14.7	2.7	13~20	2.5
		%*	%*

*エネルギー比%

給食センターのホームページができました

芝山町のホームページで、給食の紹介を始めました。毎月の献立表の他に、給食の写真や、おすすめのレシピを載せています。

「どんな給食を食べているの?」「給食で出た料理を作って欲しいと子どもに言われたけど」といった保護者のみなさんのお声にお応えしていけたらと考えています。

→こちらのQRコード
から読み取ること
できます!



今月は、芝山小学校の6年生が考えた給食の献立を取り入れています!

2学期に芝山小学校の6年生は家庭科の学習で、1食分の献立のたて方を学びました。家庭科で学んだ知識を活かして、「栄養バランスの良い給食の献立を考えよう」という授業で、クラスで1つずつ2月の給食の献立を選んでもらいました。

町の小・中学生みんなに美味しいと食べてもらえる給食を目指して考えてくれた献立です。どんな献立が登場するか、当日をお楽しみに!