

# 2月予定こんだて表

<中学校用>

2024年 2月 芝山町学校給食センター

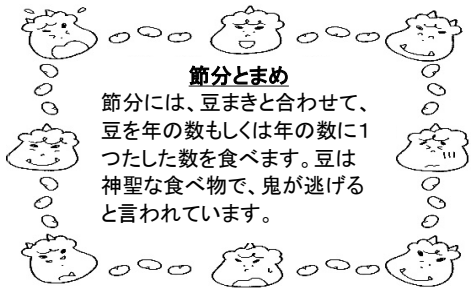
日付 (曜日)	主食	飲み物	主菜、副菜、汁物、デザート	主な材料と体内でののはたらき						栄養価		お知らせ
				体を作るものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		たんぱく質	脂質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1日 (木)	ごはん	ミルメーク	鶏肉と大豆の揚げ煮 菜の花のからし和え えのきと玉ねぎのみそ汁	だいず とりにく とうふ、みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう えのき たまご あぶらあげ、かまぼこ いわし、さば、みそ	ごまつな にんにく、ねぎ しょうが、えのき なのはな ほうれんそう、たまねぎ キャベツ、とうもろこし	こめ でんぶん さとう ミルメーク	あぶら ごま さとう ミルメーク	806 15.2	25.6 2.3	ココア味のミルメークです。牛乳をひと口飲んでからミルメークを入れると混ぜやすくなります。	
2日 (金)	麦 ごはん	ミルメーク	三色そばろ 野菜チップス いわしのつみれ汁 福豆	ぶたにく とりにく とうふ、みそ あぶらあげ、かまぼこ いわし、さば、みそ	ぎゅうにゅう えのき たまご あぶらあげ、かまぼこ いわし、さば、みそ	にんじん しょうが、ごぼう ごまつな だいにん ねぎ、れんこん	こめ、むぎ さとう さつまいも ごむぎこ	あぶら ごま さとう ごむぎこ	908 16.9	28.8 3.0	2月3日は節分です。鬼が嫌いわしと、豆まきの福豆を使った給食になっています。	
5日 (月)	ごはん	ミルメーク	たらの甘酢あんかけ 小松菜とじゃこの和え物 春雨と肉団子のスープ ツインシュクリーム	たら とりにく ちりめんじゆこ ぶたにく	ぎゅうにゅう えのき たまご あぶらあげ、かまぼこ いわし、さば、みそ	にんじん しょうが、ごぼう ごまつな だいにん ねぎ、れんこん	こめ、さとう ごむぎこ でんぶん はるさめ、シュクリーム	あぶら ごま さとう ごむぎこ	835 16.8	26.3 2.5	冬が旬の魚、たら(鱈)。魚へんに雪と書きます。雪のように白い身が特徴です。	
6日 (火)	チョコチップ パン	ミルメーク	鶏肉のレモン香草焼き 卵とトマトのスープ ブロッコリーとベーコンの Pasta	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう えのき たまご あぶらあげ、かまぼこ いわし、さば、みそ	にんじん レモン にんにく ブロッコリー たまねぎ ハセリ	パン あぶら チョコ バター スパゲッティ マヨネーズ	797 17.0	37.3 3.6			
7日 (水)	キムタク ごはん	ミルメーク	中華風から揚げ 中華きゅうり 水ぎょうざのスープ いちごゼリー	ベーコン たまご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう えのき たまご あぶらあげ、かまぼこ いわし、さば、みそ	にんじん きゅうり ごまつな キムチ、あん はくさい しょうが、にんにく、ねぎ	こめ、むぎ ごむぎこ でんぶん さとう、ゼリー	あぶら ごま さとう ゼリー	827 14.4	33.0 3.7	☆中華風から揚げ:2つ	
8日 (木)	ごはん	ミルメーク	さわらの照り焼き さつまいも入り豚汁 スタミナなっとう ぼんかん	さわら ぶたにく とうふ、みそ なっとう、とりにく、かつおぶし	ぎゅうにゅう えのき たまご あぶらあげ、かまぼこ いわし、さば、みそ	にんじん ごぼう、ねぎ オクラ こんにやく ほうれんそう、だいにん にんにく、しょうが、ぼんかん	こめ さとう ごま さつまいも	あぶら ごま さとう ごむぎこ	741 15.9	23.7 2.3	さわらは漢字で書く「鱈」。1~3月の新春が旬で、春を告げる魚と呼ばれています。	
9日 (金)	麦 ごはん	ミルメーク	完熟トマトのハヤシライス ひじきのマリネ 手作りアップルパイ	ぶたにく とりにく いんげんまめ ハム	ぎゅうにゅう えのき たまご あぶらあげ、かまぼこ いわし、さば、みそ	にんじん セロリ、りんご トマト たまねぎ パセリ マッシュルーム きゅうり、キャベツ、とうもろこし	こめ、むぎ さとう、ルウ くるみ パイ、きし	あぶら ごま さとう、くるみ パイ、きし	836 11.8	29.7 2.5	小学校6年生中止	
13日 (火)	中華麺	ミルメーク	勝浦たんたんめん パリパリえびワンタン 手作りメンマときゅうりの和え物 レモンタルト	ぶたにく えび	ぎゅうにゅう えのき たまご あぶらあげ、かまぼこ いわし、さば、みそ	にんじん にんにく、ねぎ チンゲンサイ たまねぎ にら はくさい たけのこ、きゅうり、もやし	ちゅうかめん あぶら さとう ごま ごむぎこ レモンタルト	851 13.8	28.0 3.4	☆えびワンタン:2つ		
14日 (水)	麦 ごはん	ミルメーク	北海道ホタテのシーフードカレー カリカリポテのサラダ ガトーショコラ	いか、えび ぶたにく とりにく いんげんまめ、たまご	ぎゅうにゅう えのき たまご あぶらあげ、かまぼこ いわし、さば、みそ	にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ、むぎ あぶら じゃがいも バター ルウ、チャック さとう、こめ、チョコレート	909 13.5	27.0 2.7	2月14日は、バレンタインの日です。北海道の森町からいただいたホタテをたっぷり使ったシーフードカレーと手作りガトーショコラで、さつ子たちにバレンタインの愛を届けます!		
15日 (木)	ごはん	ミルメーク	さけのみそマヨネーズ焼き 葉玉ねぎのかき玉汁 里いものごまがらめ	さけ、みそ かにかま たまご	ぎゅうにゅう えのき たまご あぶらあげ、かまぼこ いわし、さば、みそ	にんじん たまねぎ パセリ えのき はたまねぎ しいたけ	こめ マヨネーズ でんぶん あぶら さといも ごま さとう	805 13.8	29.7 2.6			
16日 (金)	ごはん	ミルメーク	かつお煮 豆腐とわかめのみそ汁 ほうれん草ののり和え いよかんゼリー	ぶたにく とうふ、みそ あぶらあげ さきのみそ	ぎゅうにゅう えのき わかめ わかめ さきのみそ	ごまつな たまねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 えのき	こめ、さとう あぶら パン じゃがいも ゼリー	778 14.0	23.7 2.9	3年生応援こんだてです。がんばってきたみなさんに、受験にかつ！伊予柑でいい予感！来週の公立入試、がんばれ！3年生！！		
19日 (月)	麦 ごはん	ミルメーク	ポテのチーズ焼き 麻婆豆腐 みかん白玉	ツナ とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう えのき たまご あぶらあげ、かまぼこ いわし、さば、みそ	ハセリ たまねぎ にら にんにく、ねぎ しょうが たけのこ、しいたけ、みかん	こめ、むぎ あぶら じゃがいも マヨネーズ しらたまもち さとう、ゼリー	936 13.9	25.7 2.4			
20日 (火)	ピザ トースト	ミルメーク	スコッチエッグ オニオンスープ(クルトン) キャベツとアスパラのペペロンチーノ	ワインナー たまご ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう えのき たまご あぶらあげ、かまぼこ いわし、さば、みそ	にんじん にんにく たまねぎ パセリ セロリ グリーンアスパ キャベツ	パン あぶら さとう マヨネーズ クルトン	827 16.0	35.7 3.9	中学校3年生中止		
21日 (水)	ごはん	ミルメーク	さんまのかば焼き ラーメンみそ汁 ほうれん草のごま和え プリン	さんま なると わかめ やきふた みそ	ぎゅうにゅう えのき たまご あぶらあげ、かまぼこ いわし、さば、みそ	にんじん しょうが チンゲンサイ たまねぎ ほうれん草 とうもろこし もやし、にんにく、ねぎ	こめ、さとう あぶら でんぶん ごま はるさめ プリン	897 13.6	29.3 2.6	中学校3年生中止		
22日 (木)	わかめ ごはん	ミルメーク	ハムカツ ごま根菜みそ汁 えびと卵のチリソース炒め	ハム、みそ とりにく わかめ あぶらあげ たまご、えび	ぎゅうにゅう えのき わかめ わかめ あぶらあげ たまご、えび	にんじん ごぼう、ねぎ だいにん れんこん にんにく	こめ、さとう ごま パン あぶら さといも でんぶん	848 16.2	25.0 3.7	入試の日は朝ごはんも忘れずに！		
26日 (月)	すしめし (のり)	ミルメーク	手巻き寿司(いか竜田揚げ、卵焼き、焼肉サラダ) 豆腐となめこのみそ汁 スティック納豆	いか たまご とうふ、みそ あぶらあげ、ぶたにく	ぎゅうにゅう えのき たまご あぶらあげ、かまぼこ いわし、さば、みそ	にんじん だいにん ごまつな なめこ、ねぎ ほうれん草 にんにく もやし	こめ、さとう あぶら でんぶん ごま	849 17.1	29.8 4.0	☆いか竜田揚げ:2本 ☆スティックたまごやき:2本		
27日 (火)	中華麺	ミルメーク	野菜たっぷりみそラーメン ジャンボぎょうざ いちごのポンチ	ぶたにく なると みそ	ぎゅうにゅう えのき たまご あぶらあげ、かまぼこ いわし、さば、みそ	にんじん、にら とうもろこし チンゲンサイ たまねぎ キャベツ、もやし、にんにく、しょうが もも、みかん、パイ、いちご	ちゅうかめん あぶら ごむぎこ さとう ゼリー	789 14.0	22.7 3.1	いちごのポンチは、今が旬の山武地区のいちごをたっぷり使った、フルーツポンチです。		
28日 (水)	ごはん	ミルメーク	さばのみそ煮 キムチ入りみそ汁 マカロニサラダ ワインゼリー	さば、みそ とうふ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう えのき たまご あぶらあげ、かまぼこ いわし、さば、みそ	にんじん とうもろこし にら はくさい えのき、ねぎ もやし、きゅうり、キャベツ、しょうが	こめ さとう マヨネーズ マカロニ ゼリー	862 12.3	28.6 2.5			
29日 (木)	ごはん	ミルメーク	ポークチャップ たまごスープ ほうれん草とコーンのソテー フルーツクレープ	ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう えのき たまご あぶらあげ、かまぼこ いわし、さば、みそ	チンゲンサイ しょうが、ねぎ ほうれん草 たまねぎ マッシュルーム にんにく、とうもろこし	こめ あぶら さとう バター でんぶん マヨネーズ	899 14.9	33.7 2.7	ポークチャップはポークソテーにたっぷりのケチャップソースをかけた料理です。		

\*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。

平均		基準	
842	28.6	830	20~30
14.8	2.9	13~20	%*
		2.5	%*
		%*	以下

\*エネルギー比%



### 2月の おすすめ食材

**鯖** -さわら-

**鱈(さわら)**  
春告げ魚と呼ばれ、新春から春にかけてが旬の魚です。特に、新春の寒い時期はあぶらがのっています。

**かんきつ類**  
2月に入るとたくさんのかんきつ類が旬を迎えます。2月はぼんかんやデコポン、3月に入るときよみオレンジなどが出てきます。

**いちご**  
山武郡市でとれるいちごは県内でも有名です。1~3月頃が旬のピークです。