

2024年度2月分 中学校給食献立表

岸和田市教育委員会



節分は2月3日だと思いませんか？なんと、今年は2月2日です。「立春の日」の前日が節分であるため、年によって変わるのです。

節分といえば、いわしに福豆、恵方巻き。給食にも節分献立が登場します。こういった風習にはさまざまな意味がありますが、その背景には人々の健康を願う気持ちがあります。ぜひ、タブレットでいろいろな風習やその由来を調べてみてください。

そんな季節の変わり目は、体調を崩しやすくなる時期でもあります。栄養たっぷりの給食で、体を芯から温め、免疫力を高めましょう。そして、冬が過ぎれば、春が待っています。今、蓄えているエネルギーが花開くように、心も体もしっかりと準備しておきたいものですね。



★年間目標★
感謝の気持ちで、協力して
楽しい給食時間にしよう

☆2月の目標☆
給食時間を楽しく過ごそう

月	火	水	木	金
3 ごはん 米 ●牛乳 節分献立 ●手巻きのり 手巻きの具(チキンサラダ) ●きゅうり ●チキンフレーク 塩 ●キャベツ ●卵なしマヨネーズ こしょう いわしのかば焼き風 ●いわし(粉付き) しょうゆ ●油 ●片栗粉 ●砂糖 みりん 油揚げとかぶのみそ汁 ●油揚げ ●かぶ ●白みそ ●にんじん ●青ねぎ ●たまねぎ ●赤みそ 削りぶし	4 ごはん 米 ●牛乳 干切大根入り牛丼の具 ●牛肉 ●サラダ油 料理酒 ●干切大根 ●砂糖 ●たまねぎ ●片栗粉 ●にんじん しょうゆ とうがらし粉 キャベツとチンゲンサイの和え物 ●キャベツ ●砂糖 淡口しょうゆ ●チンゲンサイ ●昆布パウダー 沢煮椀 ●豚肉 ●みつば ●ごぼう ●削りぶし ●にんじん ●だし昆布 ●たまねぎ 淡口しょうゆ みりん 塩 こしょう	5 パーカーパン ●牛乳 ●スライスチーズ ハンバーグ・ピザソースかけ ●ハンバーグ ●バジル ケチャップ ●たまねぎ ●オリーブオイル 塩 ●おろしにんにく ●トマトピューレ しょうゆ ●トマト水煮 ●砂糖 ポテトサラダ ●ホールコーン ●にんじん 塩 ●じゃがいも ●卵なしマヨネーズ こしょう オニオンスープ ●ベーコン ●にんじん 塩 ●おろしにんにく ●野菜フイオン ●たまねぎ 淡口しょうゆ こしょう	6 ごはん 米 ●牛乳 ●のりの佃煮 さばの塩焼き ●塩さば 五目豆 ●にんじん ●干しいたけ ●砂糖 ●ごぼう ●昆布 ●大豆 こんにく みりん しょうゆ かす汁 ●豚肉 ●青ねぎ 削りぶし ●にんじん ●赤みそ ●大根 ●白みそ ●はくさい 酒がすペースト 淡口しょうゆ	7 ごはん 米 ●飲むヨーグルト チキンカレーライスの具 ●鶏肉 ●乳・小麦なしカレーパウダー ●おろししょうが ●昆布パウダー しょうゆ ●おろしにんにく ●カレー粉 濃厚ソース ●たまねぎ ●野菜フイオン 塩 ●にんじん ●ケチャップ ●じゃがいも ウスターソース こしょう コロッケ ●コロッケ ●油 コールスローサラダ ●キャベツ ●フレンチドレッシング ●ホールコーン ●卵なしマヨネーズ 塩 こしょう
10 ごはん 米 ●牛乳 鯖の塩こうじ焼き ●さわらの塩こうじ漬け 豚肉と大根の煮物 ●豚肉 ●砂糖 しょうゆ ●大根 ●片栗粉 ●三度豆 削りぶし みりん さつま汁 ●鶏肉 ●太もやし ●赤みそ ●にんじん ●さつまもち ●たまねぎ ●青ねぎ 削りぶし	11 建国記念の日 今月のきくな・みつばは大阪府内産を使用します。	12 米粉パン ●牛乳 冬野菜のクリームシチュー ●鶏肉 ●乳・小麦なしホワイトルウ ●たまねぎ ●ほうれんそう 野菜フイオン ●にんじん ●牛乳 塩 ●じゃがいも ●粉チーズ しょうゆ ●かぶ ●サラダ油 ●はくさい 献立コンテスト レシビ賞 土生中 3年 ソーセージとキャベツのソテー ●フランクフルトソーセージ 塩 ●キャベツ ●片栗粉 ●サラダ油 こしょう ナタデココフルーツ ●みかん(缶) ●ナタデココ	13 ごはん 米 ●牛乳 ユーリンチー ●鶏肉(粉付き) ●白ねぎ しょうゆ ●おろしにんにく ●油 酢 ●おろししょうが ●砂糖 料理酒 オイスターソース炒め ●豚肉 ●ぶなしめじ しょうゆ ●にんじん ●砂糖 ●たけのこ ●片栗粉 ●たまねぎ オイスターソース こしょう 春雨スープ ●焼豚 ●チンゲンサイ 淡口しょうゆ ●にんじん ●はるさめ 塩 ●たまねぎ ●野菜フイオン ●太もやし こしょう	14 ごはん 米 ●牛乳 木の葉型さつま揚げ ●木の葉型さつま揚げ わかめときゅうりの酢の物 ●わかめ ●砂糖 淡口しょうゆ ●きゅうり 酢 すき焼き風煮 ●牛肉 ●白ねぎ ●砂糖 ●たまねぎ ●えのきたけ 料理酒 ●はくさい ●きくな しょうゆ ●焼き豆腐 糸こんにゃく
17 減量ごはん 米 ●牛乳 カレーうどん ●豚肉 ●青ねぎ しょうゆ ●たまねぎ ●乳・小麦なしカレーパウダー ●にんじん ●削りぶし 塩 ●うどん ●だし昆布 きびなごのポテト衣フライ ●きびなごのポテト衣フライ ●油 こんにゃく寒天のサラダ ●にんじん ●こんにゃく寒天 ●昆布パウダー ●小松菜 ●砂糖 酢 ●チキンフレーク ●サラダ油 淡口しょうゆ	18 ごはん 米 ●牛乳 蒸しシュウマイ ●シュウマイ(豚肉) 豚肉と野菜の甘辛炒め ●豚肉 ●ピーマン トウバンジャン ●にんじん ●赤みそ ●たまねぎ ●片栗粉 ●キャベツ テンメンジャン しょうゆ 中華スープ ●鶏肉 ●にら ぶなしめじ ●にんじん ●青ねぎ 淡口しょうゆ ●たまねぎ ●土しろうが 塩 ●はくさい ●鶏がら しょうゆ	19 コッペパン ●飲むヨーグルト ホキのバジル風味焼き ●ホキのバジル漬け ベーコンと小松菜のペペロンチーノ風 ●ベーコン ●小松菜 塩 ●おろしにんにく ●オリーブオイル しょうゆ ●はくさい ●片栗粉 とうがらし粉 ポトフ ●フランクフルトソーセージ 淡口しょうゆ ●にんじん ●じゃがいも 塩 ●たまねぎ ●野菜フイオン ●キャベツ こしょう	20 ごはん 米 ●牛乳 肉団子の甘辛たれかけ ●豚肉団子 ●片栗粉 しょうゆ ●砂糖 みりん もやしナムル ●太もやし ●白すりごま 塩 ●きゅうり ●ごま油 淡口しょうゆ ●にんじん キムチチゲ ●豚肉 ●はくさい 料理酒 ●おろししょうが ●チンゲンサイ 塩 ●にんじん ●豆腐 しょうゆ ●たけのこ ●砂糖 ●白ねぎ ●野菜フイオン ●えのきたけ キムチの素	21 ごはん 米 ●牛乳 鶏肉の柚子照り焼き ●鶏肉(塩味) ●片栗粉 料理酒 ●砂糖 しょうゆ みりん ゆず果汁 きんぴら大根 ●平天 ●こんにゃく しょうゆ ●大根 ●砂糖 ●にんじん とうがらし粉 厚揚げのみそ汁 ●厚揚げ ●キャベツ ●赤みそ ●たまねぎ ●えのきたけ ●白みそ ●じゃがいも ●青ねぎ 削りぶし
24 振替休日 岸和田市 実施基準 今月の平均 エネルギー (キロカロリー) 815 718 たんぱく質 (パーセント) 摂取エネルギー 全体の 13~20 15 脂質 (パーセント) 摂取エネルギー 全体の 20~30 27	25 ごはん 米 ●牛乳 ハヤシライスの具 ●牛肉 ●マッシュルーム 野菜フイオン ●おろしにんにく ●乳・小麦なしブラウンルウ ●たまねぎ ●昆布パウダー ウスターソース ●にんじん ●トマトピューレ 塩 ●じゃがいも 赤ワイン しょうゆ ケチャップ プレーンオムレツ ●プレーンオムレツ キャベツとコーンのソテー ●キャベツ ●サラダ油 塩 ●ホールコーン ●片栗粉 こしょう	26 コッペパン ●牛乳 たらフライ ●たらフライ ●油 中濃ソース ブロッコリーのサラダ ●キャベツ ●卵なしマヨネーズ ●ブロッコリー 塩 こしょう 白菜スープ ●鶏肉 ●えのきたけ 淡口しょうゆ ●にんじん ●セロリ 塩 ●はくさい ●鶏がら しょうゆ ●じゃがいも ●ローリエ	27 カレーピラフ 米 ●牛乳 カレーピラフの素 チキンナゲット ●チキンナゲット ジャーマンポテト ●ベーコン ●じゃがいも 塩 ●たまねぎ ●パセリ しょうゆ ●にんじん 淡口しょうゆ コンソメスープ ●鶏肉 ●キャベツ 塩 ●にんじん ●野菜フイオン ●たまねぎ 淡口しょうゆ こしょう	28 ごはん 米 ●牛乳 竹輪の磯辺揚げ ●竹輪の磯辺揚げ ●油 茎わかめの炒め物 ●牛肉 ●茎わかめ しょうゆ ●にんじん ●砂糖 豚じゃが ●豚肉 ●三度豆 削りぶし ●たまねぎ ●糸こんにゃく しょうゆ ●にんじん ●砂糖 ●じゃがいも

●…体の組織をつくる(1群, 2群) ▲…体の調子を整える(3群, 4群) ■…エネルギーになる(5群, 6群)

※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。

★「アレルギー情報」はこちら

岸和田市 中学校 給食献立

検索