



# 平成28年2月 きゅうしょくだより (中学校)

◆:よくかんでたべよう。 ※物資の都合等により、変更する場合があります。

ひ	ようび	こんだてめい	き おもにエネルギーのもとになる	あ おもにからだをつくるものになる	みどり おもにからだのちょうしをととのえるものになる	
1	月	パン 牛乳 かぶのスープ 鶏肉のオレンジソースかけ (2個) スパゲティのケチャップ炒め	パン でんぷん スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	かぶ キャベツ にんじん コーン たまねぎ パセリ みかん なつみかん オレンジ ピーマン	
2	火	黒糖パン 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 (2個) 三色ごまあえ クリームシチュー	パン くらざとう じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム グリンピース しょうが こまつな キャベツ コーン	
3	水	ご飯 牛乳 いわしの磯辺フライ ひじきの油炒め 大根のみそ汁 ◆節分豆	ごはん あぶら さとう パンこ ごま でんぷん	ぎゅうにゅう だいず みそ とうふ あぶらあげ あおさ いわし ひじき ベーコン	だいこん にんじん ねぎ えのきたけ たまねぎ	
4	木	パン 牛乳 パンネのピザソース焼き 小松菜のごまあえ 白菜スープ	パン パンネ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ チーズ	はくさい にんじん ほししいたけ チンゲンサイ たまねぎ トマト パセリ マッシュルーム こまつな もやし	
5	金	ご飯 牛乳 大豆の袋煮 大根のツナあえ みそ肉じゃが	ごはん でんぷん じゃがいも いとこんにゃく さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ だいず ツナ	たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん ほうれんそう	
8	月	ご飯 牛乳 韓国のり 蒸しシューマイ (3個) わかめスープ キャベツと豚肉のみそ炒め	ごはん さとう あぶら ごまあぶら パンこ でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく わかめ ぶたにく みそ のり	たまねぎ にんじん ねぎ もやし キャベツ チンゲンサイ しめじ にんにく しょうが	
9	火	ミニミニパン 牛乳 焼きそば わかさぎの天ぷら 野菜サラダ (ドレッシング)	パン ちゅうかめん あぶら チキンハム こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり わかさぎ たまご	キャベツ にんじん もやし ねぎ きゅうり コーン ブロッコリー たまねぎ トマト	
10	水	カレーライス 牛乳 ◆いかの甘煮 (3個) ◆ごぼうのマヨネーズソテー	ごはん じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが ごぼう キャベツ	
12	金	ご飯 牛乳 さばの味噌煮 ◆れんこんのきんぴら かす汁	ごはん さといも こんにゃく さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ あかみそ さば やさいてん くきわかめ	だいこん にんじん ねぎ れんこん さやいんげん	
15	月	<b>☆給食はありません☆</b>				
16	火	パン 牛乳 ホキのレモンソース ワンタンスープ ◆チンゲン菜のじゃこあえ	パン ワンタン ごまあぶら でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ しらすほし	たまねぎ にんじん もやし えのきたけ ねぎ レモン パセリ チンゲンサイ	
17	水	ご飯 牛乳 ◆筑前煮 ほうれん草の煮浸し 豚汁	ごはん こんにゃく さといも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく ちくわ かつお	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ れんこん さやいんげん たけのこ ほうれんそう もやし	
18	木	アップルパン 牛乳 アメリカンドッグ 水菜のツナあえ じゃがいものスープ	パン じゃがいも こむぎこ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ ぶたにく	にんじん たまねぎ セロリ コーン パセリ みずな もやし りんご	
19	金	豚ピリ丼 牛乳 春雨スープ ◆りんご	ごはん でんぷん はるさめ いとこんにゃく ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ポークハム わかめ ぶたにく たまご	もやし にんじん はくさい ほししいたけ ねぎ ごぼう はくさいキムチ さやいんげん りんご	
22	月	わかめご飯 牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き ◆たくあんのおかかあえ 湯葉のすまし汁	ごはん ふ マヨネーズ	ぎゅうにゅう わかめ ゆば さば さけ みそ	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ コーン たくあん もやし こまつな	
23	火	パン 牛乳 オムレツの甘酢あんかけ もやしと小松菜のナムル 中華スープ	パン さとう でんぷん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご	もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ ほうれんそう ピーマン あかピーマン こまつな	
24	水	<b>☆給食はありません☆</b>				
25	木	<b>☆給食はありません☆</b>				
26	金	ご飯 牛乳 揚げぎょうざ (3個) ばんさんすう マーボー豆腐	ごはん こめこ さとう でんぷん あぶら はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ チキンハム	ねぶかねぎ しょうが にんにく にら にんじん キャベツ もやし	
29	月	パン 牛乳 コーンポタージュ 鶏肉のマーレード煮 (2個) チンゲン菜のかつおあえ	パン じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく かつお	コーン にんじん パセリ みかん なつみかん オレンジ にんにく チンゲンサイ もやし	