



# 令和2年2月 学校給食予定献立表 (中学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ◆: よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
3	月	ミニミニパン 牛乳 スパゲティイタリアン プレーンオムレツ ◆ごぼうのマヨネーズソテー	パン スパゲティ あぶら さとう マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム たまご	たまねぎ にんじん あおピーマン マッシュルーム ごぼう キャベツ	758 29.2
4	火	パン 牛乳 ひよこ豆のミートソース もやしのカレーソテー 野菜スープ スイートポテト	パン でんぷん あぶら こむぎこ さとう こめこ じゃがいも さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこめめ ポークハム ベーコン とうにゅう	たまねぎ もやし あおピーマン キャベツ チンゲンサイ にんじん セロリ パセリ	775 27.8
5	水	★行事食【節分】★ ご飯 牛乳 いわしの蒲焼き 野菜と白菜の煮浸し すりごま味噌汁 ◆節分豆	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう いわし ちくわ あぶらあげ とうふ みそ だいす	みずな はくさい えのきだけ だいこん ごぼう なましいたけ にんじん しろねぎ	807 32.5
6	木	パン 牛乳 鶏肉の柚子香揚げ (2個) ほうれん草とハムの炒め物 ワンタンスープ	パン でんぷん あぶら さとう ワンタンのかわ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ポークハム ぶたにく	ゆず ほうれん草 もやし たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ ねぎ	861 37.6
7	金	カレーライス 牛乳 ◆たくあんあえ キャベツのサラダ (ドレッシング)	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ポークウイナー	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが たくあん もやし こまつな だいこん キャベツ	765 25.7
10	月	ご飯 牛乳 筍と竹輪の照り煮 ◆茎わかめのごまドレあえ さつまい	ごはん さとう ごま あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ちくわ くきわかめ ツナ とうふ ぶたにく みそ	たけのこ さやいんげん きゅうり たまねぎ ごぼう にんじん もやし つきこんにゃく ねぎ	753 27.2
12	水	ご飯 牛乳 ◆はたはたの磯辺揚げ (3個) 菜の花のかつおあえ 親子煮	ごはん でんぷん さとう こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう はたはた あおのり かつおぶし たまご とりにく ちくわ	なのはな キャベツ ほうれん草 たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	848 37.6
13	木	黒糖パン 牛乳 豚肉の生姜炒め ◆豆豆サラダ ビーフンスープ	くろざとう パン あぶら マヨネーズ ビーフン ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム だいす やきぶた とうふ	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん えだまめ きゅうり ほししいたけ チンゲンサイ はくさい ねぎ	817 33.9
14	金	ご飯 牛乳 揚げぎょうざ (3個) ナムル マーボー豆腐	ごはん こめこ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ	こまつな にんじん もやし しろねぎ しょうが にんにく にら キャベツ	867 29.4
17	月	パン 牛乳 肉団子のソース煮 冬野菜サラダ きのこシチュー	パン でんぷん さとう あぶら じゃがいも こめこ パター	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ しめじ パセリ だいこん こまつな にんじん マッシュルーム まいたけ グリーンピース	783 29.7
18	火	パン 牛乳 マーマレード ハンバーグケチャップソース ほうれん草とコーンのソテー かぶのスープ	パン マーマレード さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ほうれん草 コーン キャベツ かぶ たまねぎ にんじん しめじ パセリ	779 35.5
19	水	<b>給食はありません</b>				
20	木					
21	金	ご飯 牛乳 大根と里芋のそぼろ煮 ◆小松菜とごぼうのごまあえ 白菜の味噌汁 春見オレシ	ごはん さといも さとう でんぷん あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん さやいんげん しょうが ごぼう こまつな キャベツ はくさい もやし なましいたけ ねぎ オレシ	757 29.1
25	火	★学校給食で世界旅行【ロシア】★ パン 牛乳 シャンリク【焼きとり】 レーバサラト (ドレッシング) (かぶのサラダ) ホルシチ	パン オリーブあぶら あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム ぶたにく	にんにく かぶ フロッコリー コーン ピーズ キャベツ にんじん トマト セロリ たまねぎ	823 37.2
26	水	ご飯 牛乳 さばの味噌煮 ◆切干大根のツナごまあえ のっぺい汁	ごはん ごま さとう さといも でんぷん	ぎゅうにゅう さば みそ ツナ とりにく	きりほしだいこん こまつな にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ	812 34.7
27	木	パン 牛乳 豆乳クリームコロッケ ◆ごぼうとチキンのサラダ 白菜のスープ煮	パン こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とうにゅう ささみ ひじき ベーコン	ごぼう キャベツ コーン にんじん はくさい たまねぎ しめじ さやいんげん	796 26.2
28	金	ご飯 牛乳 がんもの含め煮 ◆れんごんのきんぴら かす汁	ごはん さとう ごま あぶら ごまあぶら さといも さけかす	ぎゅうにゅう ちくわ がんもどき くらめ ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ しろみそ	れんこん つきこんにゃく にんじん あおピーマン だいこん ごぼう ねぎ	775 27.6

## ★学校給食で世界旅行【ロシア】★

ロシアは日本の約45倍の面積のある、世界で一番大きな国です。とても広い国なので、ロシア料理といっても、地域によっていろいろです。ロシアの冬はとても厳しいので、野菜のとれない冬に備えて、野菜を漬けた「ザワークラウト」や「ピクルス」が作られます。また、米よりもライ麦やそばなどの穀物のほうがよくとれるため、ライ麦から作る「黒パン」やそばの美から作る「カーシャ」と呼ばれる日本のおかゆのようなものがよく食べられます。パチカと呼ばれる暖炉で煮込む熱々のスープも好んで食べられます。寒い冬に、寒い国ロシアの料理を食べて、温まってください。