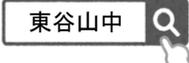
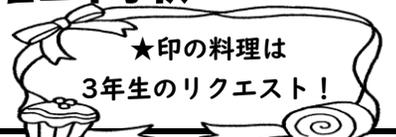


令和6年 2月学校給食予定献立表 鹿児島市立東谷山中学校

※材料などの都合により、献立を一部変更する場合があります。



☆ 東谷山中ホームページに「給食室から」のコーナーを設けています ☆
毎月の献立表や好評メニューを掲載しています。どうぞご活用ください。



日 曜 し	は し	献立名	使用する食品とそのはたらき						調味料	エネルギー (kcal)	
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			たんぱく質 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			食塩相当量 (g)
			魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂			
1 木	は	コッパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	塩	744	
		マーシャルピーンズ	大豆粉	脱脂粉乳			砂糖	植物油	ココア		
		牛乳		牛乳							
		かいかに 開花煮	豚肉 高野豆腐		にんじん	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも	サラダ油	酒 しょうゆ 塩		32.7
もやしと小松菜のごま炒め	卵	エビ・カニ 乳・卵 不使用	小松菜	枝豆 しょうが	砂糖	ごま油 ごま	さば節(だし) しょうゆ みりん	3.3			
2 金	は	ご飯					米			714	
		牛乳		牛乳							
		いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	砂糖		しょうゆ みりん		25.5
		炒めなます	油揚げ		にんじん	大根	砂糖	サラダ油 ごま	しょうゆ みりん		
豆まめみそ汁	大豆 豆腐 豆乳		にんじん	大根 白菜	じゃがいも		煮干し(だし)	2.4			
5 月	は	コッパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	塩	812	
		ジャム&マーガリン					いちごジャム	マーガリン			
		牛乳		牛乳							
		肉団子の中華煮	肉団子(鶏肉・大豆) 厚揚げ		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 白菜 椎茸 竹の子	砂糖 でんぷん	ごま油	しょうゆ トウバンジャン		28.4
★杏仁フルーツ	うずら卵 赤みそ		肉団子(にんじん)	肉団子(玉ねぎ) にんにく しょうが	砂糖		酒 鶏がらスープ	2.8			
6 火	は	麦ご飯					米 麦			758	
		牛乳		牛乳							
		★カレーライス	鶏肉	チーズ	にんじん	玉ねぎ 枝豆 にんにく	じゃがいも	サラダ油	ワイン カレー粉 カレールー		27.6
		野菜ドレッシングサラダ		脱脂粉乳		ブルーベリー りんご		ドレッシング	ソース 塩 こしょう		
7 水	は	★キムタクご飯	豚肉				白菜キムチ漬	米	ごま油 ごま	酒 しょうゆ	756
		牛乳		牛乳			つぼ漬(大根) しょうが				
		★鶏すきうどん	鶏肉		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ 小大豆もやし	うどん 砂糖	サラダ油	酒 しょうゆ 塩	33.0	
		うまかってん	大豆	煮干し 昆布		白菜 椎茸		小麦粉	アーモンド 松の 実 ひまわり種 かぼちゃ種 ごま		
8 木	は	バターパン	卵	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	塩	785	
		牛乳		牛乳							
		ミートボールのトマト煮	鶏肉		にんじん トマト	玉ねぎ 竹の子	じゃがいも 砂糖	サラダ油	ケチャップ しょうゆ 塩		31.7
		手作りチョコケーキ	ミートボール(鶏肉・豚肉)		チンゲン菜	ミートボール(玉ねぎ)	ミートボール(パン粉・でんぷん)		コンソメ 鶏がらスープ		
9 金	は	ご飯					米			726	
		牛乳		牛乳							
		★豚骨のみそ煮	豚骨 豚肉		にんじん	大根 ごぼう	黒砂糖	サラダ油	焼酎 しょうゆ		28.5
		カリカリじゃこソテー	厚揚げ 麦みそ 赤みそ		いんげん	こんにゃく しょうが		ごま油 ごま	みりん しょうゆ 塩 こしょう		
13 火	は	★チキンドリア	鶏肉 豆パースト	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく	米	[乳・卵不使用]	チキンライスの素	741	
		(チキンライス・ドリアソース・トッピングパン粉)		チーズ			米粉	サラダ油	ワイン コンソメ 塩		
		牛乳		牛乳			パン粉	マーガリン	鶏がらスープ		
		★ABCスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ コーン	じゃがいも		ワイン しょうゆ 塩		2.7
	乳・卵不使用		パセリ	キャベツ	マカロニ		こしょう 鶏がらスープ				
14 水	は	ご飯					米			747	
		牛乳		牛乳							
		★塩ちゃんこ鍋	豚肉 豆腐		にんじん	大根 白菜	砂糖	サラダ油	酒 しょうゆ 塩		35.6
		元気みそ	肉団子(鶏肉・大豆)		水菜	梁ねぎ しょうが		ごま油	さば節(だし) しょうゆ トウバンジャン		
15 木	は	バターパン	卵	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	塩	757	
		牛乳		牛乳							
		★パンネのミートソース	豚肉 牛肉	チーズ	にんじん	玉ねぎ セロリー	パンネ	サラダ油	ワイン ケチャップ 塩		30.0
		粒マスタードサラダ			トマト パセリ	にんにく	砂糖		コンソメ こしょう		
16 金	は	ご飯					米			779	
		牛乳		牛乳							
		★チキン南蛮	鶏肉			レモン果汁	米粉 砂糖	大豆油	塩 こしょう 酒		27.3
		ポイルキャベツ				キャベツ		外タタリ	酢 みりん しょうゆ		
豆腐とわかめのみそ汁	豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		[乳・卵不使用]	煮干し(だし)	2.4		

【お願い】 ※ 食物アレルギー等で注意が必要な食品については、毎日の献立表で確認してください。
◎ 印のついた日は、家から清潔な《はし》を持ってくる日です。忘れずに持ってきてましょう。



令和6年 2月学校給食予定献立表 鹿児島市立東谷山中学校

※材料などの都合により、献立を一部変更する場合があります。

★印の料理は
3年生の
リクエスト!

日 曜 日	は し 献立名	使用する食品とそのはたらき						調味料	エネルギー (kcal)
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂				
19 月	★きな粉揚げパン	きな粉	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	塩	763
	牛乳		牛乳			砂糖 黒砂糖	大豆油	塩	
	★ポトフ	豚肉 ウインナー うずら卵		にんじん	玉ねぎ 大根 キャベツ にんにく			ワイン 塩 こしょう しょうゆ 鶏がらスープ	30.7
	★ヨーグルト		ヨーグルト						2.5
20 火	ご飯					米			747
	牛乳		牛乳						
	★麻婆豆腐	豚肉 大豆ミート 豆腐 麦みそ 赤みそ		にんじん	深ねぎ 玉ねぎ 竹の子 椎茸 枝豆 にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	サラダ油	酒 しょうゆ ケチャップ トウバンジャン テンメンジャン	28.0
もやしとピーマンの酢の物			にんじん	もやし きゅうり コーン	平ピーマン 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	2.6	
21 水	★揚げとたくあんの混ぜご飯	油揚げ			たくあん(大根)	砂糖	サラダ油 ごま	みりん しょうゆ	707
	牛乳		牛乳						
	★豚汁	豚肉 厚揚げ 麦みそ		にんじん 葉ねぎ	大根 ごぼう こんにゃく しょうが		しょうゆ	酒 煮干し(だし)	25.8
たんかん				たんかん				2.1	
22 木	コッパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	塩	708
	レーズンクリーム		粉乳		レーズン	砂糖	植物油脂		
	牛乳		牛乳						
	★野菜いっぱいラーメン	豚肉		にんじん 葉ねぎ	もやし キャベツ 葉ねぎ コーン しょうが にんにく	ラーメン	サラダ油	酒 こしょう しょうゆ 塩 鶏がらスープ	34.8
鶏肉とごぼうのソテー	鶏肉		いんげん	ごぼう コーン		ごま油	しょうゆ こしょう	3.1	
26 月	厚切り食パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	塩	736
	牛乳		牛乳						
	カラフルピーンズの ケチャップ煮	豚肉 レッドキドニー 大豆 ひよこ豆	チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ しめじ 枝豆 にんにく		マーガリン	ワイン コンソメ 塩 ケチャップ ビーフルー デミグラスソース	30.4
★シューシーフルーツ				みかん パイン もも りんご みかん果汁 ゼリー(ぶどう果汁)	ゼリー(砂糖)			2.8	
27 火	麦ご飯					米 麦			726
	牛乳		牛乳						
	★豚丼	豚肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが		砂糖	サラダ油	酒 しょうゆ みりん
けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん	大根 ごぼう 椎茸 深ねぎ こんにゃく		里芋	サラダ油	酒 しょうゆ 塩 さば節(だし)	1.8
28 水	麦ご飯					米 麦			717
	牛乳		牛乳						
	★鶏飯	鶏ささみ 錦糸卵	焼きのり	にんじん 葉ねぎ	椎茸 絹さや つぼ漬(大根)	砂糖		酒 塩 しょうゆ	28.9
ツナと野菜のマヨソテー	かつおフレーク		ブロッコリー	コーン		サラダ油		2.2	
29 木	コッパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	塩	754
	いちごミックスジャム				いちご りんご	砂糖			
	牛乳		牛乳						
★担々麺	豚肉 大豆ミート 赤みそ		にんじん チンゲン菜	竹の子 深ねぎ 椎茸 もやし にんにく しょうが		ちゃんぽん	ごま油 ごま	トウバンジャン 酒 しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ	28.1
★揚げ春巻き			にんじん	竹の子 キャベツ 玉ねぎ きくらげ	春雨 小麦粉 砂糖	ごま油 大豆油	しょうゆ	3.2	

【お願い】※ 食物アレルギー等で注意が必要な食品については、毎日の献立表で確認してください。

◎ 印のついた日は、家から清潔な《はし》を持ってくる日です。忘れずに持ってきてきましょう。

2月 給食だよ!

大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。

大豆からできる食品

豆腐 納豆 油揚げ 生揚げ(厚揚げ) 味噌

いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。

★印の料理は 3年生のリクエスト!

リクエスト給食集計結果(★印の料理は、1~3月の献立に取り入れています。3年生のみ提供する場合があります。)

1.ごはん類	2.パン類	3.温食	4.小食器のおかず	5.デザート
★キムタクご飯	★きな粉揚げパン	★豚汁	★しゅわっとポンチ	タルト
★鶏飯	ココア揚げパン	★担々麺	★チキン南蛮	★みかん
★ガッタニカレー	★紫式部パン(紫芋パン)	★担々麺	冷やし中華風サラダ	★ケーキ
★チキンリア	★魚肉ソーセージ	★塩ちゃんこ鍋	ぷるぷるポンチ	★シューシーフルーツ
★揚げとたくあんの混ぜご飯	★フィッシュバーガー	★ポトフ	★シューシーフルーツ	★かつおみそ
★カレーライス	★チリドッグ	★鶏さきうどん	★ベーコンチーズポテト	おしんこ和え
★親子丼	★メロンパン	★ABCスープ	★揚げ春巻き	きびごのカレー南蛮
高菜チャーハン	★クロワッサン	★豚骨のみそ煮	アップルシューシーフルーツ	みたらし里芋
西郷どんぶり	★チーズパン	★マカロニのクリーム煮	鶏肉の香草焼き	豚キム炒め
タコライス	★きんぴらバーガー	★ペンのミートソース	手作りふりかけ	★元気みそ
混ぜこみなり寿司	★ミートカレーサンド	★ペロンチノスパゲッティ	白玉フルーツ	クルミと小魚の佃煮
★ハヤシライス	★厚切り食パン	★さつま芋のシチュー	甘夏サラダ(なつちゃんサラダ)	大豆の黒糖りんかけ
たけのこご飯		★和風カレーうどん	ごぼうサラダ	大学芋
★三色そばろ井		★和風カレーうどん	ごぼうナッツ	菜の花
ツナ玉そばろ井		★麻婆豆腐	★杏仁フルーツ	グラタン
豚玉どんぶり		★野菜いっぱいラーメン	いわしの梅煮	★さんくろ煮
かつ丼			黒酢鶏	唐揚げ
			回鍋肉(ホイコーロー)	