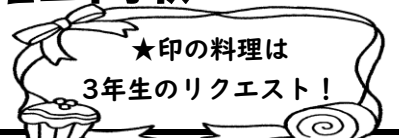


令和6年 2月学校給食予定献立表 鹿児島市立東谷山中学校

※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

☆ 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。どうぞご利用ください。



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	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	
2 金	もやしと小松菜のごま炒め	かに風味かまぼこ		小松菜	もやし		ごま油 ごま	しょうゆ みりん	3.3		
	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		
5 月	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	2.4		
	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)			
	ご飯								812		
	牛乳		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	塩			
6 火	★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	乳・卵不使用	2.3		
	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		
7 水	★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 松の美 ひまわり種 かぼちゃ種 ごま	3.7		
8 木	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								
	★鶏すきうどん	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	卵	牛乳	チンゲン菜	ミートボール(玉ねぎ)	小麦粉 砂糖	マーガリン	ベーキングパウダー	2.4		
9 金	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	しょうゆ	2.3		
13 火	★チキンソテー	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	砂糖	チキンライスの素	741		
	牛乳		チーズ		パン粉	マーガリン	ケチャップ しょうゆ 塩	28.4			
	★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	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	しょうゆ	2.0		
15 木	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	サラダ油 ごま	しょうゆ りんご酢	3.1		
16 金	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		乳・卵不使用	酢 みりん しょうゆ			
16 金	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		煮干し(だし)	2.4		
		麦みそ		葉ねぎ							

【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	30.7	
		★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	じゃがいも		ワイン 塩 こしょう しょうゆ 鶏がらスープ	2.5	
		★ヨーグルト		ヨーグルト						
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	じゃがいも	サラダ油	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	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 ノンエッグマヨネーズ	塩 鶏がらスープ パイタン 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 トマト	にんじん 玉ねぎ しめじ 枝豆 にんにく	じゃがいも 砂糖	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	27.2		
	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 葉ねぎ	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 ノンエッグマヨネーズ		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みましょう。

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)	★塩ちゃんこ鍋	ぷるぷるポンチ	★ケーキ
★チキンリア	★フィッシュバーガー	★ポトフ	★ジュシーフルーツ	★かつおみそ
★揚げとたくあんの混ぜご飯	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
★カレーライス	★メロンパン	★ABCスープ	★揚げ春巻き	きびごごのカレー南蛮
★親子丼	★クロワッサン	★豚骨のみそ煮	アップルジュシーフルーツ	みたらし里芋
高菜チャーハン	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
西郷どんぶり	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
タコライス	★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
混ぜこみなり寿司	★厚切り食パン	★さつまいものシチュー	甘夏サラダ(なつちゃんサラダ)	大豆の黒糖りんかけ
★ハヤシライス		キムチ鍋	ごぼうサラダ	大学芋
たけのこご飯		★和風カレーうどん	ごぼうナッツ	菜の花
★三色そばろ井		さつま汁	★杏仁フルーツ	グラタン
ツナ玉そばろ井		★麻婆豆腐	いわしの梅煮	★さんくろー煮
豚玉どんぶり		★野菜いっぱいラーメン	黒酢鶏	唐揚げ
かつ丼		ちゃんぽん	回鍋肉(ホイコーロー)	