



# 2月の給食献立表



(中学校)

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	材 料					エネルギー kcal	
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
			肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・くだもの・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖		油脂
1	月	ごはん 牛乳 白菜汁 フグの唐揚げ 大根サラダ	豚肉 はんぺん トラフグ	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ	米 でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	812 35.6
2	火	ごはん 牛乳 肉みそおでん れんこん入りつくね もやしとらの炒め物	鶏肉 棒天 みそ れんこん入りつくね	牛乳	にんじん インゲン	だいこん こんにやく	米 じゃがいも さといも 砂糖	油	815 30.6
3	水	ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 イワシの甘露煮 きゅうりのカリカリ漬け 福豆	鶏肉 油揚げ イワシの甘露煮	牛乳	にんじん	ごぼう しいたけ こんにやく 深ねぎ きゅうり	米 じゃがいも	ごま ごま油	854 33.2
4	木	なつほのかごはん 牛乳 具だくさん田舎みそ汁 干し大根とアスパラの彩り野菜の卵焼き 茎わかめのじげもんきんぴら 幸の香ゆめ恋イチゴゼリー	厚揚げ みそ 豚肉 卵 鶏肉 揚げかまぼこ 大豆	牛乳	スキムミルク アスパラ にんじん	はくさい だいこん えのきたけ たまねぎ 深ねぎ ゆで干し大根	米(なつほのか) じゃがいも 砂糖 砂糖 イチゴゼリー	油 油 ごま	840 34.1
5	金	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 揚げシューマイ もやしのごま酢和え	豆腐 豚肉 みそ シューマイ	牛乳	にんじん	たけのこ しょうが たまねぎ とうもろこし グリンピース しいたけ	米 麦 でん粉 砂糖	油 油 ごま	840 33.4
8	月	ごはん 牛乳 沢煮碗 鶏の唐揚げ アーモンド和え	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん キヌサヤ	たけのこ ごぼう しいたけ えのきたけ しょうが	米 でん粉 でん粉 砂糖	油 アーモンド	854 30.6
9	火	バターライス 牛乳 やさいスープ スパゲティナポリタン オムレツ	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	米 スパゲティ	バター マーガリン	814 26.8
10	水	ごはん 牛乳 肉じゃが シシャモフライ ほうれん草のごま和え	牛肉 シシャモフライ	牛乳	にんじん インゲン	たまねぎ こんにやく	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 油 ごま	833 27.9
12	金	チキンカレー(麦) 牛乳 野菜ソテー ぼんかん	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース りんご	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	873 26.7
15	月	ごはん 牛乳 筑前煮 納豆みそ きゅうりのパプリカ和え	鶏肉 揚げかまぼこ 納豆 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たけのこ ごぼう こんにやく しょうが きゅうり	米 じゃがいも 砂糖 砂糖 砂糖	油 ごま 油 ごま油	802 29.4
16	火	ごはん 牛乳 ポトフ 白菜とりんごのサラダ 枝豆と豆腐のミンチカツ チーズ	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん	キャベツ だいこん セロリー はくさい きゅうり りんご	米 じゃがいも 砂糖	油 油	893 30.5
17	水	中華丼(麦) 牛乳 ギョウザ ナムル	豚肉 イカ エビ	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ 深ねぎ しいたけ しょうが	米 麦 砂糖 でん粉	油	809 31.0
18	木	ごはん 牛乳 豚汁 サンマのみぞれ煮 小松菜の炒め物	厚揚げ 豚肉 みそ サンマのみぞれ煮	牛乳	にんじん	こんにやく ごぼう 深ねぎ	米 じゃがいも さといも	油	814 31.0
19	金	ごはん 牛乳 カレーうどん 鶏肉とレバーのカシューナッツ炒め いちご	豚肉 ちくわ 鶏肉 レバー	牛乳	にんじん	たまねぎ 深ねぎ しょうが たけのこ たまねぎ いちご	米 うどん でん粉 カシューナッツ 砂糖	油	890 32.1
22	月	ごはん 牛乳 どさんこ汁 豆腐入りミートローフ 1食7チャップ キャベツのソテー	豚肉 みそ 牛肉 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	とうもろこし たまねぎ たまねぎ グリンピース	米 じゃがいも パン粉	バター	809 31.5
24	水	ごはん 牛乳 けんちん汁 タイフライ からしあえ	厚揚げ 鶏肉 マダイ 卵	牛乳	にんじん	ごぼう 深ねぎ	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	油	890 36.7
25	木	ごはん 牛乳 すきやき きゅうりと春雨の酢の物 ヨーグルト	牛肉 豆腐	牛乳	にんじん	はくさい こんにやく えのきたけ 深ねぎ きゅうり	米 麦 砂糖 春雨 砂糖	油 ごま ごま油	843 31.1
26	金	ポークトマトライス 牛乳 白インゲン豆のスープ ジャーマンポテト	豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ しめじ たまねぎ チンゲンサイ セロリー たまねぎ	米 じゃがいも	バター 油	784 27.0

※都合により献立内容を変更することがあります。

## 2月4日(木)は、第15回学校給食甲子園で優秀賞を受賞した献立です!

### ♪中学校給食センターの献立が 全国学校給食甲子園で優秀賞を受賞しました♪

全国学校給食甲子園は、年に1度行われる、学校給食の全国大会です。栄養教諭等が、地域で生産される様々な地場産物を活用し、工夫を凝らした献立を競うものです。2006年に始まり、今年で15回を迎えました。今年は、全国から1412校が参加し、数回の予選を経て、本市の中学校給食センターを含む12校が最終選考に残りました。この献立は6月に中学校給食センターで実施した献立です。大規模センターでの手作りメニューが高く評価され優秀賞を受賞することができました。

#### なつほのかごはん

大村産の「なつほのか」という品種の米を使っています。

#### 具だくさん田舎みそ汁

長崎県産の旬の野菜や、大村市内で作られた厚揚げ、みそを使い、具だくさんで減塩に配慮したみそ汁です。

#### 干し大根とアスパラの彩り野菜の卵焼き

色とりどりの野菜や、大村で飼育された豚肉や鶏が生んだ卵を使った具だくさんの卵焼きです。

#### 茎わかめのじげもんきんぴら

長崎県産の茎わかめを使ったきんぴらです。

#### 幸の香ゆめ恋イチゴゼリー

長崎県産の「さちのか」「ゆめのか」「恋みのり」という3種類のイチゴを使ったゼリーです。