令和5年度

粕屋町学校給食共同調理場

2月分 献立予定表

中学校用

2月分の給食費の口座振替日は、2月29日（木）になります。残高不足にご注意ください。

日	曜日	献立	牛乳	6つの食品群 1群 魚 肉 卵 豆 豆製品	2群 牛乳 小魚 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂	栄養価 エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂肪（g）	ひとくちメモ
1	木	麦ご飯 かぼちゃさつま汁 いわしの梅煮 野菜のごま酢和え 節分豆	☆	鶏肉 豆腐 ★合わせみそ いわし ちくわ 油揚げ 大豆	牛乳 しらす干し	かぼちゃ 人参 ねぎ ★小松菜	しめじ 大根 こんにゃく ごぼう もやし 梅肉	★米 麦 砂糖 でん粉	ごま	771 33.0 21.4	明後日の2月3日は節分です。節分は「みんなが健康で過ごせますように」と意味を込めて厄を払う日です。
2	金	コッペパン ポークビーンズ アスパラソテー	☆	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	人参 トマト アスパラ	玉ねぎ にんにく コーン	パン じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ	761 32.9 29.2	アスパラガスは、カロテンやビタミンC、ビタミンEを含み、風邪に負けない体をつくってくれます。
5	月	麦ご飯 味付けのり 高野豆腐の八目煮 焼きししゃも（2尾） ほうれん草の香和え	☆	鶏肉 高野豆腐	のり 牛乳 ししゃも きざみのり	人参 さやいんげん ほうれん草	玉ねぎ たけのこ こんにゃく 椎茸 もやし	★米 麦 砂糖	油	739 33.3 22.4	高野豆腐は、豆腐を凍らせてから乾燥させた保存食です。八目煮とは「たくさんの」という意味があります。高野豆腐と鶏肉、野菜をいっしょに煮込んだ料理です。
6	火	麦ご飯 具だくさんみそ汁 いわしのカリカリフライ（2尾） 茎わかめのごま炒め ヨーグルト	☆	豆腐 油揚げ ★合わせみそ てんぷら	牛乳 いわし 茎わかめ ヨーグルト	人参 ねぎ	ごぼう 大根 えのきだけ こんにゃく しょうが	★米 麦 砂糖 小麦粉 コーンスターチ でん粉	油 ごま ごま油	848 29.3 26.0	茎わかめは、わかめを加工する際に取り除かれる茎の部分で、コリコリとした食感を楽しめる海藻です。食物繊維がとても豊富です。
7	水	麦ご飯 豆腐のピリ辛チゲ チヂミ もやしのナムル	☆	豚肉 豆腐 赤だしみそ ロースハム 鶏肉	牛乳	人参 にら ★小松菜 ねぎ	玉ねぎ 白菜 にんにく もやし しょうが	★米 麦 砂糖 でん粉 米粉	油 ごま ごま油	701 24.5 17.1	今日は韓国の料理を参考にしています。チゲは韓国では「たくさんの具を煮込んだ熱い鍋料理」のことです。今日は、豆腐を使った豆腐のピリ辛チゲです。
8	木	麦ご飯 チキンカレー ツナとブロッコリーのサラダ 豆乳チョコプリン	☆	鶏肉 まぐろ 豆乳チョコプリン	牛乳	人参 ★ブロッコリー	玉ねぎ にんにく コーン キャベツ りんごピューレ	★米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉 でん粉	油	804 26.1 21.1	今日はお誕生日給食です。2月生まれのお友達を祝い、楽しい給食の時間にしましょう。
9	金	ミルクパン ミルメーク（コーヒー） 焼きスパゲティ 豆とささみのサラダ	☆	豚肉 てんぷら とりささみ 大豆 いんげん豆	牛乳 青のり	人参	キャベツ 玉ねぎ もやし 枝豆 コーン レモン果汁	ミルクパン スパゲティー ミルメーク 小麦粉	油 ノンエッグマヨネーズ	812 33.9 25.7	牛乳に含まれているカルシウムは、骨や歯を丈夫にする働きがあるということがよく知られていますが、その他にも、イライラした気持ちを落ち着かせる働きなどもあります。
12	月	振替休日									
13	火	麦ご飯 マーボー豆腐 揚げシュウマイ（2個） バンサンスウ	☆	豆腐 豚肉 赤だしみそ ロースハム	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 椎茸 にんにく しょうが もやし きゅうり	★米 麦 砂糖 でん粉 緑豆春雨 パン粉 小麦粉	油 ごま油	832 30.7 26.9	食事のマナーに気をつけていますか？おはしは正しく持ち、正しく使えていますか？ひじをついて食べていませんか？今一度、食事のマナーを見直しましょう。
14	水	麦ご飯 大根と里芋のそぼろ煮 さばの塩焼き 白菜の酢の物	☆	豚肉 さば ちくわ	牛乳	人参 さやいんげん	大根 しょうが 白菜 もやし	★米 麦 里いも 砂糖 でん粉	油	815 35.3 24.8	今日は、今が旬の大根や里芋を使った煮物です。里芋は、中心に親芋、その周囲に小芋、孫芋とくっついています。
15	木	びりんめし タイピーエン（うずらの卵入り） 揚げ春巻き 角チーズ	☆	凍豆腐 油揚げ 豚肉 いか かまぼこ うずら卵 鶏肉	牛乳 チーズ	人参	ごぼう 椎茸 玉ねぎ 白菜 キャベツ もやし たけのこ	★米 麦 砂糖 小麦粉 緑豆春雨	ごま 油 ごま油	871 31.0 32.3	今日の献立は熊本県の料理を参考にしました。びりんめしとは、豆腐が入った混ぜご飯で、豆腐を油で炒めるときの音が「びりん、びりん…」と聞こえることから、その名前がつきました。
16	金	背割りコッペパン ポトフ 焼きウインナー 一食ケチャップ ボイルキャベツ	☆	豚肉 ウインナー	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ セロリ	パン じゃがいも	油	807 32.4 35.4	この時期は、風邪やインフルエンザに加えて、ノロウイルスも流行します。手洗いやうがいをしっかり行い、予防しましょう。
19	月	麦ご飯 ピリ辛肉じゃが つくね キャベツののりじゃこ和え 納豆	☆	豚肉 鶏肉 納豆	牛乳 しらす干し きざみのり	人参 ★小松菜 さやいんげん	玉ねぎ キャベツ にんにく こんにゃく しょうが	★米 麦 じゃがいも 砂糖	ごま油 油	802 29.9 19.3	納豆は混ぜるとねばねばします。このねばねばの中に、納豆のおいしさの秘密がつまっています。よく混ぜて食べてくださいね。
20	火	麦ご飯 ハヤシライス チーズサラダ	☆	豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり レモン果汁	★米 麦 砂糖 米粉	油	773 27.7 24.4	給食は、みなさんの体の成長や午後の活動のために必要な栄養を考えて作ります。残さず食べてほしいと思います。
21	水	梅ちりご飯 味噌煮込みうどん 儀助煮 小松菜とささみの和え物	☆	鶏肉 油揚げ 赤だしみそ 米みそ 大豆	牛乳 しらす干し かえりいりこ	人参 ねぎ ★小松菜 大根葉	大根 椎茸 もやし 梅	★米 麦 うどん でん粉 砂糖	油 ごま	813 32.7 21.8	今日の献立は愛知県の料理を参考にしました。赤みの強い八丁味噌という種類の豆味噌を使用するのが愛知県の味噌煮込みどんの特徴です。
22	木	麦ご飯 厚揚げの中華煮 ブロッコリーとコーンのサラダ デコポン	☆	厚揚げ 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん ブロッコリー	玉ねぎ 椎茸 たけのこ コーン きゅうり ★でこぽん	★米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油 ドレッシング	765 25.9 24.8	給食で使った食器は、給食センターの調理員さんが、毎日きれいに洗ってくれています。食べ残しや、ストローのごみがないように、返してくれるとうれしいです。
23	金	天皇誕生日									
26	月	麦ご飯 ひじきの手作りふりかけ ワンタンスープ 根菜団子の甘酢かけ	☆	かつお節 豚肉 鶏肉 高野豆腐 大豆 いんげん豆	牛乳 芽ひじき しらす干し	人参 ねぎ 赤パプリカ	玉ねぎ もやし 梅干し ごぼう れんこん	★米 麦 砂糖 ワンタン（小麦粉） 里芋 でん粉	ごま油 油	811 27.7 25.7	ひじきは、昆布やわかめと同じ海藻の仲間です。骨や歯を丈夫にするカルシウムや、鉄分、食物繊維を多く含みます。
27	火	麦ご飯 鶏そぼろ丼 野菜の卵焼き 白菜のかぼす酢和え	☆	鶏肉ミンチ 卵	牛乳 わかめ しらす干し	人参 小松菜	ごぼう 玉ねぎ こんにゃく 枝豆 にんにく しょうが 白菜 きゅうり かぼす果汁 えのき	★米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま	727 28.3 20.6	白菜の旬は寒さが厳しくなる11月から2月で、この時期に白菜は一番甘く、おいしく食べることができます。
28	水	ちらし寿司 潮汁 さわらの揚げ煮 菜の花のみそマヨネーズ和え ひなあられ	☆	あさり かまぼこ 豆腐 さわら ちくわ 米みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ 菜の花	ごぼう れんこん 椎茸 枝豆 えのきだけ もやし しょうが	★米 麦 砂糖 でん粉 てまりふ（小麦粉） ひなあられ	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	829 30.8 27.0	3月3日はひなまつりです。ひなまつりは、女の子の健康や健やかな成長を願い、ひな人形やひし餅、ひなあられを飾って、白酒でお祝いする「桃の節句」の行事です。
29	木	麦ご飯 ビーフカレー 春キャベツと豆のサラダ いちごゼリー	☆	牛肉 まぐろ 大豆 いんげん豆	牛乳	人参	玉ねぎ マッシュルーム りんごピューレ キャベツ コーン にんにく	★米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉 でん粉 いちごゼリー	油	780 26.8 19.7	今日はお誕生日給食です。３月生まれのお友達を祝い、楽しい給食の時間にしましょう。

※ ★は、粕屋町近隣でとれた地場産物です。
※ 献立は、物資等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
※ 調味料やだし等については記載しておりません。
※ 献立内容をよくご確認ください。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂肪(%)
今月の平均栄養量	797	15.2%	27.8%
文部科学省基準値	830	13～20%	20～30%

今月の給食中止（1月22日現在）

	粕中	東中
2月2日（金）	3年中止	全校中止