

令和5年度 2月分学校給食献立表

美里中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1木	ごはん 牛乳 わかめスープ 豚肉生姜焼き たくあんサラダ	牛乳 豆腐 わかめ 豚肉	ごはん ごま油 油 砂糖 ごま	にんじん しめじ ねぎ 玉ねぎ しょうが たくあん漬け きゅうり キャベツ	699 kcal 29.2 g
2金	ごはん 牛乳 のっぺい汁 いわしのかぼすみそ煮 鶏ごぼうごはんの具福豆 福豆	牛乳 豆腐 いわしのかぼすみそ煮 鶏肉 油揚げ 福豆	ごはん さといも でん粉 油 砂糖	ごぼう にんじん 大根 ねぎ 干しいたけ	768 kcal 35.1 g
5月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ショウロンボウ 春雨サラダ	牛乳 豚肉 みそ ショウロンボウ 豆腐 ハム	ごはん 油 砂糖 でん粉 はるさめ ごま油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり	833 kcal 27.4 g
6火	きなこ揚げパン 牛乳 かぶと鶏肉のスープ ツナとポパイのサラダ 型抜きチーズ	きな粉 牛乳 鶏肉 まぐろ水煮 チーズ ベーコン	ツイストパン 油 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ かぶ キャベツ コーン 大根 ほうれん草	706 kcal 27.0 g
7水	おにぎり 牛乳 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 鮭の香味焼き きゅうりとわかめのさっぱりあえ	牛乳 油揚げ みそ 鮭 わかめ	おにぎり じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ しめじ にんにく きゅうり 大根 にんじん	752 kcal 31.1 g
8木	ごはん 牛乳 きのこ汁 鶏のはちみつ焼き ソイ丼の具	牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉 ハム 大豆	ごはん はちみつ 油 カレールウ 砂糖	にんじん しめじ えのきたけ 干しいたけ はくさい いら	845 kcal 39.3 g
9金	地粉うどん 牛乳 五目うどん汁 青のりポテト 3色和え	牛乳 鶏肉 なたと 油揚げ あおのり かつお節	地粉うどん 砂糖 じゃがいも 油	にんじん 干しいたけ ねぎ 小松菜 えのきたけ	699 kcal 24.8 g
13火	ライスボールパン 牛乳 野菜コンソメスープ ハンバーグのトマトソース ポテトサラダ ヨーグルト	牛乳 ベーコン ハンバーグ ヨーグルト たまご	ライスボールパン 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ にんじん キャベツ トマト水煮 きゅうり コーン マッシュルーム	765 kcal 29.2 g
14水	おにぎり 牛乳 冬野菜と肉団子スープ ココア蒸しパン 海藻サラダ	牛乳 ミートボール 海藻ミックス	おにぎり はるさめ 蒸しパンミックス ごま油 砂糖 ココア チョコチップ	にんじん 大根 はくさい ほうれん草 ねぎ きゅうり キャベツ	709 kcal 19.8 g
15木	ごはん 牛乳 けんちん汁 たれカツ ごまあえ みかんゼリー	牛乳 豆腐 鶏肉 たまご	ごはん ごま油 こんにやく 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま みかんゼリー	ごぼう にんじん 大根 干しいたけ ねぎ ほうれん草 もやし	854 kcal 33.0 g
16金	中華めん 牛乳 味噌ラーメン汁 たこ焼き ナムル	牛乳 豚肉 みそ	中華めん ごま油 砂糖 たこ焼き 油 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ コーン いら もやし きゅうり	691 kcal 25.1 g
19月	広島菜飯 牛乳 大根と豚肉の煮込 豆腐ハンバーグ れんこんのきんぴら	牛乳 豚肉 みそ 豆腐ハンバーグ さつま揚げ	広島菜飯 油 こんにやく 砂糖 でん粉 ごま	しょうが 大根 にんじん えだまめ ごぼう れんこん水煮	813 kcal 29.1 g
20火	こどもパンスライス 飲むヨーグルト コーンクリームスープ 野菜コロケ チーズサラダ	飲むヨーグルト 鶏肉 チーズ 生クリーム 牛乳	こどもパン 油 じゃがいも 米粉 コロケ 油 砂糖	玉ねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり	822 kcal 26.1 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
21水	おにぎり 牛乳 じゃが芋の磯煮 厚焼きたまごおろしかけ おかかあえ	牛乳 鶏肉 干ひじき ちくわ 厚焼きたまご かつお節	おにぎり 油 こんにやく じゃがいも 砂糖 スイートポテト	にんじん 大根 小松菜 もやし	705 kcal 27.4 g
22木	ごはん 牛乳 白菜のみそ汁 塩からあげ 野菜炒め ふりかけ	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 豚肉 おかかふりかけ	ごはん ごま油 砂糖 でん粉 油	にんじん はくさい ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし	877 kcal 34.1 g
26月	ごはん 牛乳 すまし汁 白身魚の南蛮漬け きゅうりと大根のピリッと漬け	牛乳 豆腐 糸かまぼこ わかめ 白身魚でん粉付き	ごはん 油 砂糖 ごま油	にんじん ねぎ しょうが にんにく きゅうり 大根	696 kcal 26.7 g
27火	メロンパン 白ブドウ&ほうれんそう アルファベットスープ チキンのフレーク焼き フルーツポンチ	鶏肉 ベーコン 鶏肉 チーズ	スクールメロン 油 マカロニ パン粉 コーンフレーク ナタデココ マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ セロリー キャベツ みかん缶 パイン缶 りんご	734 kcal 22.8 g
28水	おにぎり 牛乳 ワントンスープ レバーとじゃがいもの揚げ煮 きゅうりの香り漬け スイートポテト	牛乳 鶏肉 豚肝臓	おにぎり ごま油 ワンタン でん粉 じゃがいも 油 砂糖 ごま スイートポテト	にんじん もやし はくさい ねぎ しょうが きゅうり メンマ	868 kcal 28.1 g
29木	ごはん 牛乳 ポークハヤシ フランクのケチャップかけ ブロッコリーのマヨあえ	牛乳 豚肉 フランクフルト	ごはん サラダ油 じゃがいも ハヤシルウ カレールウ マヨネーズ	玉ねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり コーン	939 kcal 29.1 g

・天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更する場合があります。



表の食育クイズの答え



7日

鮭の身のピンク色は、カロテノイド色素の一種、アスタキサンチンです。アスタキサンチンはビタミンEの500倍もの強力な抗酸化作用があり、老化予防・血管を強くする・目の疲れの緩和といったはたらきがあります。
また、鮭に含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収をアップするため、乳製品と一緒に食べるのがおすすめです。



21日

ひじきは海藻です。食べる部分からは想像できませんが、長さ1m以上にもなる大きな海藻です。鉄分、カルシウム、食物繊維が多く、低エネルギーなのが特徴です。海藻は油との相性が良く、一緒に調理すると吸収率が高まります。



【15日 大沢小学校】【27日 美里中3-3】リクエスト給食

3学期はリクエストを取り入れた給食を実施しています。
各学校で希望する献立をいくつかあげてもらい、その中から組み合わせました。

実施する献立以外にもこんなリクエストがありました。
【大沢小リクエスト】…アルファベットスープ、揚げパン、カレー、フルーツポンチ、クロワッサン、チキンのフレーク焼きなど
【美里中3-3リクエスト】…わかめごはん、チャーハン、みそラーメン、からあげ、みそポテト、ごまあえ、コーヒゼリーなど