

♥ 2月分学校給食献立表

美里町立美里中学校

給食目標：食事のマナーを守って食事をしよう

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI
<p>口に食べ物をいれたまま話さない</p> <p>おわんを持って食べる</p> <p>マナーを守って みんなが気持ち良く食事できるようにしよう</p>  <p>苦手なものでも一口チャレンジ！</p> <p>食事中は姿勢よく座って食べる</p>				
<p>2 アルファベットスープ 美里中3-1リクエスト</p> <p>ブロッコリーのツナマヨ和え</p> <p>揚げパン</p> <p>ミルクシュガー</p> <p>アルファベットスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>3 節分献立</p> <p>福豆</p> <p>五目</p> <p>ごはんの具</p> <p>いわしのみぞれ煮</p> <p>けんちん汁</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>4 佐藤農園さんのおいしいきゅうり</p> <p>きゅうりとわかめのさっぱり和え</p> <p>ブルコギ</p> <p>中華スープ</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>5 大根はどの部分が1番甘い？</p> <p>もやしのピリッと漬け</p> <p>照り焼きハンバーグ</p> <p>大根と豚肉のみそ煮込み</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>6 豆腐入りの手作りドーナツ</p> <p>ごま和え</p> <p>地粉うどん</p> <p>豆腐ドーナツ</p> <p>肉うどん汁</p> <p>牛乳</p>
<p>9 旬のねぎを使ったソース</p> <p>白菜の香り漬け</p> <p>白身魚のねぎソース</p> <p>大根のみそ汁</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>10 フルーツポンチ 美里中3-2リクエスト</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>チキンナゲット</p> <p>カレーミートスパゲティ</p> <p>はちみつパン</p> <p>牛乳</p>	<p>11 建国記念の日</p>		<p>12 レバーは鉄分が豊富！</p> <p>大根サラダ</p> <p>レバーのごまだれ</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>わかめごはん</p> <p>牛乳</p>
<p>16 大豆は畑の？と呼ばれています</p> <p>ソイ丼の具</p> <p>鶏のはちみつ焼き</p> <p>わかめスープ</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>17 美里中学生考案献立</p> <p>チーズサラダ</p> <p>ブルーベリー蒸しパン</p> <p>トマトスープ</p> <p>ツイストパン</p> <p>牛乳</p>	<p>18 かみかみサラダ 美里中3-1リクエスト</p> <p>かみかみサラダ</p> <p>メンチカツ</p> <p>のっぺい汁</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>19 毎月19日は「食育の日」</p> <p>オニオンドレッシングサラダ</p> <p>飲むヨーグルト</p> <p>ミートボールのケチャップ和え</p> <p>ポークハヤシ</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>20 具だくさんのみそラーメンの汁</p> <p>ナムル</p> <p>揚げしゅうまい</p> <p>みそラーメン汁</p> <p>ホット中華麺</p> <p>牛乳</p>
<p>23 天皇誕生日</p>		<p>24 手作りグラタン</p> <p>きのこサラダ</p> <p>グラタン</p> <p>コンソメスープ</p> <p>クロワッサン</p> <p>牛乳</p>	<p>25 からあげ 美里中3-2リクエスト</p> <p>大根ときゅうりの香り漬け</p> <p>からあげ</p> <p>春雨スープ</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>26 ひじきを食べて貧血予防</p> <p>豚肉とひじきの炒め物</p> <p>厚焼きたまご</p> <p>白菜のみそ汁</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p>
<p>27 野菜を食べよう</p> <p>こんにゃくサラダ</p> <p>肉まん</p> <p>カレーうどん汁</p> <p>地粉うどん</p> <p>牛乳</p>				

[令和8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
2月	シュガーミルク揚げパン 牛乳 アルファベットスープ ブロッコリーのツナマヨ和え	スキムミルク 牛乳 鶏肉 まぐろ水煮	コッパン サラダ油 グラニュー糖 マカロニ マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー コーン	669 kcal 22.5 g
3火	ごはん 牛乳 けんちん汁 いわしのみぞれ煮 五目ごはんの具 福豆	牛乳 豆腐 いわしのみぞれ煮 鶏肉 ちくわ 油揚げ	ごはん サラダ油 こんにゃく ごま油 砂糖	ごぼう にんじん 大根 ねぎ 干しいたけ	720 kcal 32.7 g
4水	ごはん 牛乳 中華スープ ブルコギ きゅうりとわかめのさっぱり和え	牛乳 豆腐 なたと 豚肉 みそ わかめ	ごはん ごま油 砂糖 ごま	にんじん ほうさい ねぎ にんにく 玉ねぎ もやし にら きゅうり 大根	642 kcal 25.3 g
5木	ごはん 牛乳 大根と豚肉のみそ煮込み 照り焼きハンバーグ もやしのピリッと漬け	牛乳 豚肉 さつま揚げ みそ ハンバーグ	ごはん サラダ油 こんにゃく 砂糖 でん粉 ごま油	しょうが 大根 にんじん もやし きゅうり	802 kcal 31.5 g
6金	地粉うどん 牛乳 肉うどん汁 豆腐ドーナツ ごま和え	牛乳 豚肉 なたと 油揚げ 豆腐 たまご	地粉うどん プレミックス粉 砂糖 サラダ油 ごま	にんじん 玉ねぎ ねぎ しょうが ほうれんそう もやし	758 kcal 27.2 g
9月	ごはん 牛乳 大根のみそ汁 白身魚のねぎソース 白菜の香り漬け	牛乳 油揚げ みそ わかめ たらでん粉付き	ごはん サラダ油 砂糖 ごま油	えのきたけ 大根 ねぎ しょうが にんにく ほうさい きゅうり にんじん	733 kcal 24.3 g
10火	はちみつパン 牛乳 カレーミートスパゲティ チキンナゲット フルーツポンチ	牛乳 豚肉 チーズ チキンナゲット	はちみつパン スパゲティ サラダ油 ナタデココ	にんじん 玉ねぎ にんにく トマト水煮 みかん缶 パイナップル ぶどうゼリー カクテルゼリー	821 kcal 30.3 g
12木	わかめごはん 牛乳 ワンタンスープ レバーのごまだれ 大根サラダ	牛乳 鶏ひき肉 豚肝臓	わかめごはん ごま油 ワンタン でん粉 じゃがいも サラダ油 砂糖 ごま	にんじん もやし ほうさい ねぎ しょうが 大根 きゅうり	829 kcal 27.2 g
13金	ごどもパン 牛乳 シチュー ハートのコロケ コールスロー	牛乳 鶏肉	ごどもパン サラダ油 じゃがいも シチュールウ マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ コーン	744 kcal 22.9 g
16月	ごはん 牛乳 わかめスープ 鶏のはちみつ焼き ソイ丼の具	牛乳 豆腐 わかめ 鶏肉 豚肉 水煮大豆 大豆	ごはん ごま油 はちみつ サラダ油 カレールウ 砂糖	にんじん ぶなしめじ ねぎ にら	789 kcal 34.0 g
17火	ツイストパン 牛乳 トマトスープ ブルーベリー蒸しパン チーズサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	ツイストパン サラダ油 じゃがいも 砂糖 蒸しパンミックス ブルーベリージャム	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト水煮 トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン	706 kcal 21.7 g
18水	ごはん 牛乳 のっぺい汁 メンチカツ かみかみサラダ	牛乳 豆腐 メンチカツ さきいか ハム	ごはん さともも こんにゃく でん粉 サラダ油 ごま ごま油 砂糖	ごぼう にんじん ねぎ 大根 きゅうり	747 kcal 25.3 g
19木	ごはん 飲むヨーグルト ポークハヤシ ミートボールのケチャップかけ オニオンドレッシングサラダ	飲むヨーグルト 豚肉 ミートボール	ごはん サラダ油 じゃがいも ハヤシルウ カレールウ 砂糖	玉ねぎ にんじん キャベツ コーン	757 kcal 21.9 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
20金	ホット中華めん 牛乳 味噌ラーメン汁 揚げしゅうまい ナムル	牛乳 豚肉 みそ ポークしゅうまい	中華めん ごま油 砂糖 ごま サラダ油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ほうさい コーン にら もやし きゅうり	724 kcal 28.2 g
24火	クロワッサン 牛乳 コンソメスープ グラタン きのこサラダ	牛乳 フランクフルト 鶏肉 チーズ	クロワッサン サラダ油 じゃがいも マカロニ ベシャメルソース パン粉 マヨネーズ	玉ねぎ にんじん コーン きゅうり キャベツ えのきたけ ぶなしめじ エリンギ	725 kcal 25.1 g
25水	ごはん 牛乳 春雨スープ 鶏のからあげ 大根ときゅうりの香り漬け	牛乳 わかめ 鶏肉	ごはん はるさめ でん粉 サラダ油 ごま油 砂糖	干しいたけ にんじん 玉ねぎ ほうさい しょうが にんにく 大根 きゅうり	838 kcal 28.3 g
26木	ごはん 牛乳 白菜のみそ汁 厚焼きたまご 豚肉とひじきの炒め物	牛乳 油揚げ みそ 厚焼きたまご 豚肉 干ひじき	ごはん サラダ油 砂糖	にんじん ほうさい ねぎ 玉ねぎ	685 kcal 26.4 g
27金	地粉うどん 牛乳 カレーうどん汁 肉まん こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 スキムミルク なたと	地粉うどん サラダ油 カレールウ でん粉 こんにゃく 砂糖	にんじん 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	816 kcal 27.7 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



5日

上部・水分が多く、1番甘い部分。
大根おろしなど、生で食べるのがおすすめ！

中央・やわらかく、辛みと甘味のバランスが良い部分。
煮物に使うのがおすすめ！

下部・水分が少なく、辛みが強い部分。



16日

大豆は「畑の肉」と呼ばれています。
その理由は、たんぱく質が多く、
栄養価が高いからです。
大豆は、豆腐、みそ、
しょうゆ、油揚げ、生揚げ、
おから、湯葉などの食品の
原料となります。



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ます。小学校の6年生と中学校の3年生に希望する料理を5つあげてもらいました。3学期中に取り入れていきます。

2日 アルファベットスープ 美里中3-1

10日 フルーツポンチ 美里中3-2

18日 かみかみサラダ 美里中3-1

25日 からあげ 東児玉小学校6-2・大沢小学校・美里中学校3-2