

# 2月の給食献立



今月のめあて

○様々な豆・豆製品を知って食べよう。  
○よくかんで食べよう。

東峰村立  
東峰中学校

日付	行事	牛乳	主食	副食（おかず）	赤の仲間		緑の仲間		黄色の仲間		エネルギー
					血や肉になる 歯や骨をつくる		体の調子を良くする 病気にかかりにくくする		体温やエネルギーの もとになる		たんぱく質
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質%
1 (月)			麦ごはん 	チャプチェ 春巻き 中華スープ	牛肉 とり肉 ベーコン	牛乳	人参 小松菜 チンゲン菜	玉ねぎ エリンギ にんにく	米 麦 春雨 小麦粉 砂糖	油 ごま ごま油	853 10.6% 33.4%
2 (火)			白ごはん 	いわしのうめ煮 ツナサラダ けんちん汁 節分豆	魚（いわし） ツナ とり肉 豆腐 大豆	牛乳 のり	人参 ねぎ	きゅうり ごぼう こんにゃく 干しいたけ	米 里芋 砂糖 でんぷん	油 アーモンド エッグケア マヨネーズ	823 16.5% 28.8%
3 (水)	和牛の日①		ミルクコッペパン 	和牛のビーフシチュー にんじんサラダ りんご	牛肉 ハム	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 トマト	玉ねぎ 枝豆 キャベツ レモン りんご	パン 米粉ルー じゃがいも	油 アーモンド	855 15.8% 36.5%
4 (木)			麦ごはん 	ポテトそぼろ煮 中華風コーンスープ ぼんかん	とり肉 大豆	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜	たまねぎ しょうが 干しいたけ コーン エノキ 枝豆 ポンカン	米 麦 じゃがいも 砂糖 でんぷん	油	771 12.7% 19.3%
5 (金)			白ごはん 	鮭のちゃんちゃん焼き風 だぶ ベビーチーズ	魚（さけ） とり肉 みそ	牛乳 チーズ	人参	たまねぎ れんこん エノキ キャベツ こんにゃく しょうが 干しいたけ ごぼう 大根	米 砂糖 でんぷん 里芋	油	772 18.5% 23.9%
8 (月)			白ごはん 	みそおでん ゆず和え 納豆	とり肉 かつお節 厚あげ みそ ちくわ 納豆 うずらのたまご	牛乳 昆布	人参 小松菜	こんにゃく 大根 キャベツ ゆず	米 里芋	油	809 16.2% 25.3%
9 (火)	和牛の日②		麦ごはん 	和牛のステーキ おろしソース ブロッコリーサラダ 野菜スープ	牛肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳	人参 ねぎ ブロッコリー	大根 しょうが キャベツ レモン 玉ねぎ 白菜	米 麦 砂糖	油	857 10.8% 43.4%
10 (水)			ライ麦食パン 	魚のトマトソースかけ チーズポテト コンソメスープ	フィッシュポーション ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	玉ねぎ エノキ にんにく コーン キャベツ セロリ 大根	パン じゃがいも 砂糖	油	749 16.5% 28.3%
12 (金)			麦ごはん 	キムチ鍋 切り干し大根のごま酢和え ぎすけ煮	豚肉 みそ 豆腐 大豆	牛乳 いりこ わかめ	人参 チンゲン菜 小松菜	白菜 大根 しめじ エノキ しょうが 切り干し大根 キムチ	米 麦 トック 砂糖 マロニー	油 ごま ねりごま	793 15.6% 22.2%
15 (月)			白ごはん 	味噌煮込みうどん 五目きんぴら ヨーグルト	とり肉 牛肉 ちくわ 油あげ 赤だしみそ みそ	牛乳 ヨーグルト	人参 ねぎ	玉ねぎ 白菜 しめじ ごぼう れんこん こんにゃく	米 うどん 砂糖	油	821 13.6% 19.8%
16 (火)			麦ごはん 	厚揚げの炒め煮 中華風ハムサラダ	豚肉 厚あげ ハム	牛乳	人参 小松菜 チンゲン菜	玉ねぎ しめじ たけのこ キャベツ 大根 にんにく しょうが	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油	793 15.6% 28.2%
17 (水)			山型食パン 	クリームシチュー アーモンドサラダ いちじくジャム	ベーコン とり肉 ツナ	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 プロッコリー ほうれん草	玉ねぎ しめじ キャベツ レモン	パン じゃがいも 小麦粉 ジャム	油 バター アーモンド	826 15.4% 37.3%
18 (木)	食育の日 【東峰献立】		麦ごはん 	大豆の磯煮 元気サラダ でこぼん	大豆 油あげ とり肉 ハム てんぷら かつお節	牛乳 ひじき 昆布	人参 いんげん 小松菜	こんにゃく キャベツ コーン でこぼん	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま ごま油	793 14.8% 23.7%
19 (金)			白ごはん 	さばの肉みそあんかけ 即席づけ 白玉汁 プチたいやき	魚（さば） とり肉 赤だしみそ みそ	牛乳 昆布	人参 にら ねぎ	玉ねぎ 大根 キャベツ 干しいたけ	米 砂糖 白玉もち でんぷん たいやき	油	843 14.4% 25.0%
22 (月)			麦ごはん 	チキンカレー 大根サラダ	とり肉 ハム	牛乳 チーズ 昆布	人参 トマト	玉ねぎ しょうが にんにく 大根 キャベツ かぼす	米 麦 砂糖 米粉ルー じゃがいも	油	766 12.7% 25.0%
24 (水)			黒糖コッペパン 	ポークビーンズ ドレッシングサラダ キウイ	大豆 豚肉 ひよこ豆 みそ	牛乳	人参 パセリ 小松菜	玉ねぎ コーン にんにく レモン キャベツ キウイ	パン 砂糖 じゃがいも	油	793 16.4% 28.6%
25 (木)			麦ごはん 	ホキフライ ひじきのサラダ かきたま汁	魚（ホキ） たまご とり肉	牛乳 ひじき	人参 小松菜 ほうれん草	キャベツ かぼす 玉ねぎ エノキ	米 麦 パン粉 砂糖 でんぷん	油	756 14.8% 25.9%
26 (金)			じゃこごはん 	千草焼き 切り干し大根の炒め煮 だんご汁	たまご 油あげ みそ	牛乳 しらす干し	人参 スナップエンドウ ねぎ	切り干し大根 干しいたけ ごぼう 大根 白菜 しょうが 大根葉	米 白玉粉 里芋 砂糖 小麦粉	油	786 13.6% 20.3%

※行事や材料の都合によって、献立を変更する場合があります。

♪地元の食べ物～米、小松菜、チンゲン菜、ほしいたけ、ほうれん草～