２月学校給食献立予定表

2019年

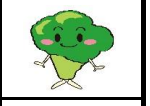
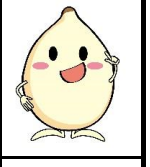
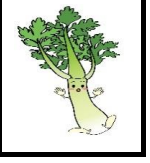
竜王北中学校

日(曜日)	献立名 牛乳	主食	副食	番号	食品の種類と働き 赤の食品群 血や肉・骨を作る	緑の食品群 体の調子を整える	黄の食品群 熱や力のもとになる	備考
１(金)	○	手巻きずし①			牛乳　福豆			節分給食
				①	卵　納豆　かに風かまぼこ のり　豚肉	にんにく　しょうが	米　砂糖	
			いわしのフライ②	②	いわしのフライ		油　ソース	
			なるとのすまし汁③	③	なると	ほうれん草　ねぎ		
			福豆					
４(月)	○	麦ご飯			牛乳	りんご	米　麦　強化米	旬の食材 「豆腐」
			松風焼き①	①	鶏肉　豚肉　豆腐　卵　みそ	ねぎ　にんじん	パン粉　砂糖　ごま	
			和風サラダ②	②		キャベツ　にんじん　きゅうり 大根　コーン	砂糖　オリーブオイル	
			大根のみそ汁③	③	油揚げ　みそ	大根　ねぎ		
			りんご					
５(火)	○	麦ご飯			牛乳		米　麦　強化米	カルシウム豊富な しらたき
			ホキのガーリック焼き①	①	ホキ　チーズ	にんにく	バター　パン粉	
			肉じゃが②	②	豚肉	玉ねぎ　にんじん　グリンピース	じゃがいも　しらたき 油　砂糖	
			しめじのみそ汁③	③	みそ	玉ねぎ　しめじ　にんじん		
６(水)	○	こどもパン			牛乳		こどもパン	人気の マカロニグラタン
			マカロニグラタン①	①	鶏肉　チーズ　牛乳 生クリーム	玉ねぎ　マッシュルーム　パセリ	マカロニ　バター ホワイトソース	
			青菜炒め②	②	ベーコン	小松菜　にんじん　キャベツ	油	
			レタススープ③	③	ベーコン	レタス　にんじん　コーン		
７(木)	○	中華丼①			牛乳			野菜たっぷり 中華丼
				①	豚肉　いか　えび かまぼこ　うずら卵	しょうが　たけのこ　白菜　玉ねぎ にんじん　さやえんどう 干ししいたけ　きくらげ	米　麦　強化米　油　ごま油 オイスターソース　かたくり粉	
			肉シューマイ②	②	肉シューマイ			
			にらたまスープ③	③	卵　ハム	玉ねぎ　にら	かたくり粉	
			アンニンドウフ④	④	牛乳		アンニンドウフの素	
８(金)	○	麦ご飯			牛乳		米　麦　強化米	旬の食材 「小松菜」
			揚げじゃがいものそぼろ煮①	①	豚肉	しょうが　にんにく　グリンピース	じゃがいも　油　砂糖　かたくり粉	
			小松菜サラダ②	②	ツナ	小松菜　キャベツ　きゅうり　コーン	オリーブオイル　砂糖	
			厚揚げのみそ汁③	③	厚揚げ　みそ	もやし　ねぎ		
１２(火)	○	ほうとう①			牛乳		焼きプリンタルト	山梨県の 郷土料理 「ほうとう」
				①	豚肉　油揚げ　みそ	かぼちゃ　にんじん　大根 白菜　ねぎ　しめじ	ほうとう　里芋	
			手作りさつま揚げ②	②	白身魚のすり身　豆腐　ひじき	ごぼう　にんじん　えだまめ　しょうが	かたくり粉　油	
			ベーコンサラダ③	③	ベーコン	キャベツ　にんじん　きゅうり	砂糖　オリーブオイル	
			焼きプリンタルト					
１３(水)	○	麦ご飯			牛乳		米　麦　強化米	具だくさんの 豚汁
			さばのてり煮①	①	さば	しょうが	砂糖	
			キャベツのごま和え②	②		キャベツ　白菜　にんじん　ほうれん草	砂糖　ごま	
			豚汁③	③	豚肉　みそ	ごぼう　大根　にんじん　ねぎ	じゃがいも　こんにゃく	

節　分

２月３日は節分です。節分は立春の前日で、冬から春への季節のかわり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節のかわり目に物忌み（ものいみ）をして無事に過ごすという習慣がありました。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下にたて、邪気をはらうという風習もあります。

日(曜日)	献立名			番号	食品の種類と働き			備考
	牛乳	主食	副食		赤の食品群 血や肉・骨を作る	緑の食品群 体の調子を整える	黄の食品群 熱や力のもとになる	
１４(木)		黒糖パン			牛乳		黒糖パン　チョコレート	バレンタイン
			ポテトのかさね焼き①	①	豚肉　チーズ	玉ねぎ　にんじん しょうが　にんにく	ダイスポテト　油　ケチャップ ソース　バター	
			ブロッコリーソテー②	②	ベーコン	ブロッコリー　にんじん　コーン	バター	
			野菜スープ③	③	ベーコン	ほうれん草　大根		
			ミニミニハートチョコ					
１５(金)		ポークカレー ライス①			牛乳	福神漬け		人気の カレーライス
			大豆ハムサラダ②	①	豚肉	玉ねぎ　にんじん　しょうが にんにく　グリンピース	米　麦　強化米　じゃがいも　油 カレールー　ソース　ケチャップ	
			ヨーグルト和え③	②	ハム　大豆	キャベツ　きゅうり　コーン	ごまドレッシング	
			福神漬け	③	ヨーグルト　生クリーム	もも缶　パイン缶　みかん缶	砂糖	
１８(月)		麦ご飯			牛乳	オレンジ	米　麦　強化米	旬の食材 「清見オレンジ」
			すき焼き風煮①	①	豚肉　豆腐	たけのこ　ねぎ　白菜　にんじん 干ししいたけ　さやえんどう	しらたき　砂糖	
			もやしとじゃこの和え物②	②	じゃこ	もやし　ほうれん草　にんじん	ごま油　ごま	
			じゃがいものみそ汁③	③	わかめ　みそ	ねぎ	じゃがいも	
			清見オレンジ					
１９(火)		麦ご飯			牛乳		米　麦　強化米	栄養まんてん 高野豆腐
			鮭のマヨマスタード焼き①	①	鮭	レモン果汁	マヨネーズ　マスタード	
			高野豆腐の煮物②	②	鶏肉　さつま揚げ　高野豆腐	しめじ　にんじん　さやえんどう	砂糖	
			かぶのみそ汁③	③	油揚げ　みそ	かぶ		
２０(水)		フルーツパン①			牛乳			1-1 希望献立
			鶏肉のから揚げ②	①	ホイップクリーム	みかん缶	ミルクコッペパン	
			春雨サラダ③	②	鶏肉	しょうが　にんにく	かたくり粉　油	
			クリームシチュー④	③	ハム	にんじん　きゅうり	春雨　砂糖　ごま油	
			グレープゼリー⑤	④	鶏肉　牛乳	玉ねぎ　グリンピース　にんじん　マッシュルーム	じゃがいも　クリームシチューの素　油	
				⑤		グレープジュース	クールゼリーの素	
２１(木)		きんぴら ご飯①			牛乳			食物繊維豊富な ごぼう
			鶏肉のねぎみそ焼き②	①	鶏肉	ごぼう　にんじん　いんげん	米　麦　強化米　油　砂糖　ごま	
			ポテトサラダ③	②	鶏肉　みそ	しょうが　ねぎ	砂糖	
			麸のすまし汁④	③	ハム	きゅうり　にんじん　コーン	じゃがいも　マヨネーズ	
				④	わかめ	ねぎ	麸	
２２(金)		麦ご飯			牛乳		米　麦　強化米	旬の食材 「ブロッコリー」 
			お好み焼きハンバーグ①	①	豚肉　卵　牛乳　あおのり　かつおぶし	玉ねぎ　しょうが　キャベツ	パン粉　ソース	
			ツナサラダ②	②	ツナ	きゅうり　にんじん　ブロッコリー	和風ドレッシング	
			もやしのみそ汁③	③	みそ	もやし　ねぎ	じゃがいも	
２５(月)		麦ご飯			牛乳	ミニトマト	米　麦　強化米	旬の食材 「白菜」
			豚肉とたけのこのピリ辛炒め①	①	豚肉	しょうが　にんにく　たけのこ ねぎ　にんじん　小松菜	ごま油　トウバンジャン コチジャン　砂糖	
			もやしときゅうりのごま和え②	②	ハム	もやし　きゅうり　にんじん	砂糖　ごま	
			白菜のみそ汁③	③	みそ	白菜　えのき		
			ミニトマト					
２６(火)		セサミ トースト①			牛乳			ごまたっぷり セサミ トースト 
				①			食パン　マーガリン　砂糖 ねりごま　ごま	
			ジャーマンポテト②	②	ベーコン	玉ねぎ　パセリ	じゃがいも　油　バター	
			チキンサラダ③	③	鶏肉	キャベツ　きゅうり　にんじん　コーン	ごまドレッシング	
			ミネストローネ④	④	ベーコン	玉ねぎ　しめじ　トマト	マカロニ　ケチャップ	
			パンナコッタ⑤	⑤	牛乳		パンナコッタの素	
２７(水)		かわりわかめ ごはん①			牛乳			いろいろ入った わかめご飯
			ほっけの塩焼き②	①	わかめ　卵　ベーコン	えだまめ	米　麦　強化米　ごま油	
			スパゲティサラダ③	②	ほっけ			
			かきたま汁④	③	ハム	きゅうり　にんじん　コーン	スパゲティ　マヨネーズ	
				④	卵　なると	にら	かたくり粉	
２８(木)		ミルクパン			牛乳		ミルクパン	カリウム豊富な セロリ 
			ハムチーズフライ①	①	ハムチーズフライ		油	
			カラフルソテー②	②	いか	ブロッコリー　エリンギ　パプリカ	油　オイスターソース	
			ポトフ③	③	ウインナー	キャベツ　にんじん　玉ねぎ かぶ　セロリ　パセリ	じゃがいも	
			はちみつレモンゼリー④	④		レモン果汁	はちみつ　クールゼリーの素	

☆２ヶ月に一度程度食材の放射能検査を行っています。

☆都合により献立の内容が変更する場合があります。