



# 2月の給食献立表



南陽市立宮内中学校

日	献立		熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの
			炭水化物・脂肪	たんぱく質・カルシウム	ビタミン
1 (水)		豚キムチ丼 豆腐のすまし汁 いよかんゼリー	ごはん・サラダ油 砂糖・ごま・ごま油 いよかんゼリー	牛乳・豚肉・豆腐 わかめ・かまぼこ かつお節	白菜キムチ・キャベツ・人参 玉葱・生姜・にんにく しめじ・葱
2 (木)		芋もち汁 いわしの蒲焼 からし和え 福豆	ごはん・いももち でんぷん・揚げ油 砂糖・ごま	牛乳・鶏肉・油揚げ いわし・福豆	人参・ごぼう・干し椎茸 しめじ・三つ葉・生姜 小松菜・もやし・キャベツ
3 (金)		野菜スープ 鶏肉のマーマレード煮 ソフトチーズ	食パン・じゃが芋 さつま芋・揚げ油 サラダ油・マーマレード	牛乳・ベーコン・鶏肉 うずら卵・チーズ	キャベツ・玉葱・人参 セロリ
6 (月)		具だくさん味噌汁 ハムチーズフライ 磯辺和え 鮭ふりかけ	ごはん・じゃが芋 揚げ油	牛乳・生揚げ・かつお節 ハムチーズフライ のり・鮭ふりかけ	白菜・人参・小松菜 キャベツ・もやし
7 (火)		カレーライス フルーツヨーグルト	ごはん・大麦・じゃが芋 カレールー・マーガリン 砂糖	牛乳・豚肉・チーズ ヨーグルト	玉葱・人参・グリーンピース にんにく・りんご・もも ラフランス・アロエ ナタデココ・みかん・バナナ
8 (水)		味噌けんちん汁 ぶりの照焼 おひたし	ごはん・こんにゃく でんぷん・揚げ油 砂糖	牛乳・豆腐・油揚げ かつお節・ぶり	ごぼう・人参・しめじ・葱 生姜・ほうれん草 キャベツ・もやし
9 (木)		ミートソーススパゲティ わかめとコーンのスープ ごまマヨサラダ	ソフトめん・サラダ油 砂糖・マヨネーズ ごま	牛乳・豚肉・わかめ 豆腐・ベーコン	玉葱・人参・マッシュルーム グリーンピース・にんにく・トマト えのき・ブロッコリー・カリフラワー コーン・キャベツ・むき豆
10 (金)		冬野菜のクリーム煮 焼きウインナー パックケチャップ フレンチサラダ	コッパパン・マーガリン ホワイトルウ・サラダ油	牛乳・鶏肉・生クリーム ウインナー・チーズ	かぶ・玉葱・人参 カリフラワー・白菜 キャベツ・むき豆・コーン ブロッコリー
13 (月)		チキン丼 小松菜のすまし汁 チーズ	ごはん・でんぷん 揚げ油	牛乳・鶏肉・豆腐 なると・かつお節 チーズ	にんにく・生姜・黄ピーマン 玉葱・にんにくの芽・コーン 人参・小松菜
14 (火)		じゃが芋のみそ汁 豚肉とキャベツの塩麹炒め バレンタインデザート	ごはん・じゃが芋 サラダ油・ごま チョコプリン	牛乳・生揚げ・かつお節 豚肉	葱・しめじ・玉葱・キャベツ 人参・にら・菊・にんにく
15 (水)		豆乳キムチ鍋 厚焼き卵 メンマの炒り煮	ごはん・こんにゃく ごま油・ごま	牛乳・豚肉・豆腐 豆乳・厚焼き卵 さつま揚げ	白菜・大根・人参・えのき にら・葱・白菜キムチ メンマ・いんげん
16 (木)		白玉汁 いかの竜田揚げ ごま和え のり佃煮	ごはん・白玉 でんぷん・揚げ油 ごま・砂糖	牛乳・油揚げ・鶏肉 いか・のり佃煮	人参・ごぼう・三つ葉 干し椎茸・小松菜 もやし
17 (金)		ミネストローネ 照焼チキン 切干大根の中華サラダ いちごジャム	食パン・マカロニ じゃが芋・オリーブ油 砂糖・ごま・ごま油 いちごジャム	牛乳・ベーコン・鶏肉 ちくわ	大根・玉葱・ピーマン セロリ・にんにく・トマト 生姜・切干大根・キャベツ コーン・人参
20 (月)		麻婆豆腐 焼き餃子 3ヶ ハムともやしの生姜和え	ごはん・ごま油 サラダ油・でんぷん	牛乳・豆腐・豚肉 餃子・ハム・わかめ	人参・葱・にら・生姜 にんにく・干し椎茸 キャベツ・もやし
21 (火)		キャベツのみそ汁 鮭の塩焼き カレー金平	ごはん・じゃが芋 こんにゃく・サラダ油 砂糖	牛乳・油揚げ・かつお節 鮭・さつま揚げ	キャベツ・葱・ごぼう 人参・ピーマン
22 (水)		中華丼 わかめのすまし汁 果物(ぼんかん)	ごはん・ごま油 サラダ油・でんぷん	牛乳・豚肉・うずら卵 えび・わかめ・豆腐 かつお節	玉葱・白菜・菊・人参 干し椎茸・絹さや・えのき もやし・葱・ぼんかん
24 (金)		ハンバーガー(パンズパン・ハンバーグ) 青菜のスープ キラキラサラダ	パンズパン・砂糖 サラダ油	牛乳・豆腐・ベーコン ハンバーグ・チーズ	小松菜・コーン・人参 キャベツ・ブロッコリー むき豆・りんご
27 (月)		かきたま汁 鶏肉のから揚げ 卵の花炒り	ごはん・でんぷん・揚げ油 こんにゃく・サラダ油	牛乳・卵・豆腐 かつお節・鶏肉 おから・ちくわ	人参・三つ葉・えのき 生姜・にんにく・ごぼう 葱・干し椎茸
28 (火)		豚汁 たらの塩焼き ほうれん草の五目炒め	ごはん・じゃが芋 こんにゃく・サラダ油	牛乳・豆腐・豚肉 たら・さつま揚げ 炒り卵	ごぼう・人参・大根・葱 ほうれん草・菊・しめじ もやし

※ お米は南陽市産はえぬぎを提供しています。

※ 材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。