

# 令和6年度 2月

# 献立表

中学校用 熊取町教育委員会

日・曜	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
献立名	<b>節分献立</b> ごはん 玉ねぎの味噌汁 鱈の蒲焼き風 ふりかけ(のり) 牛乳	<b>新メニュー</b> オリーブパン チリビーンズ フルーツミックス 牛乳	豚みそ丼 ワンタンスープ 牛乳	ミンチカツバーガー コーンスープ <small>飲むヨーグルト(アシッドミルク)</small>	梅ごはん すいとん ポーク生姜 牛乳	<b>新メニュー</b> カレーライス コールスローサラダ 牛乳	<b>(は)</b> ごはん 豚汁 鶏肉のレモン風味 牛乳	<b>新メニュー</b> スイートポテトパン 豆腐と卵のスープ フランクフルトのソテー <small>飲むヨーグルト(ココア)</small>	<b>バレンタイン献立</b> ごはん かぶとベーコンのスープ 煮込みハンバーグ ガトーショコラ 牛乳
材料名および三色栄養	精白米 黄 鶏肉 赤 豆腐 赤 玉ねぎ 緑 わかめ 赤 人参 緑 青ねぎ 緑 赤味噌 赤 白みそ 赤 けずりぶし 赤 だし汁 赤 いわしのひらき 赤 小麦粉 黄 片栗粉 黄 揚げ油 黄 砂糖 黄 こい口醤油 黄 みりん 黄 水 黄 のりふりかけ 赤 牛乳 赤	オリーブパン 黄 豚ミンチ 赤 ミックスビーンズ 赤 玉ねぎ 緑 人参 緑 にんにく 緑 サラダ油 黄 ソテードオニオン 緑 トマトピューレ 緑 ケチャップ 緑 デミグラスソース 黄 ハヤシルウ 黄 ウスターソース 黄 砂糖 黄 こい口醤油 黄 チリパウダー 黄 胡椒 緑 鶏がら 緑 スープ 赤	精白米 黄 鶏肉 赤 白菜 赤 人参 緑 ニラ 緑 ワンタンの皮 黄 うす口醤油 黄 塩 黄 胡椒 緑 鶏がら 緑 豚骨 緑 スープ 赤 豚肉 赤 土生姜 緑 砂糖 黄 こい口醤油 黄 酒 黄 玉ねぎ 緑 小松菜 緑 干し椎茸 緑 サラダ油 黄 にんにく 緑 赤味噌 赤 豆板醤 赤 砂糖 黄 こい口醤油 黄 酒 黄 みりん 黄 牛乳 赤	渦巻きカットパン 黄 鶏肉 赤 じゃが芋 緑 玉ねぎ 緑 ホールコーン 緑 人参 緑 ワンタン 黄 うす口醤油 黄 塩 黄 胡椒 緑 鶏がら 緑 スープ 赤 ミンチカツ 赤 揚げ油 黄 キャベツ 緑 サラダ油 黄 塩 黄 胡椒 緑 1食とんかつソース 赤 スライスチーズ 赤 <small>飲むヨーグルト(アシッドミルク)</small> 赤	精白米 黄 梅ごはんの素 黄 鶏肉 赤 かまぼこ 赤 油揚げ 赤 つきこんにゃく 赤 小麦粉 黄 白玉粉 黄 水 黄 大根 緑 人参 緑 青ねぎ 緑 うす口醤油 黄 塩 黄 胡椒 緑 水 黄 チキンフレーク 赤 キャベツ 緑 ホールコーン 緑 人参 緑 砂糖 黄 酢 黄 塩 黄 胡椒 緑 ノンエッグマヨネーズ 黄 牛乳 赤	精白米 黄 豚肉 赤 じゃが芋 緑 玉ねぎ 緑 人参 緑 サラダ油 黄 豆乳 黄 カレールウ 黄 ウスターソース 黄 カレー粉 黄 塩 黄 胡椒 緑 水 黄 鶏肉 赤 酒 黄 小麦粉 黄 片栗粉 黄 揚げ油 黄 砂糖 黄 うす口醤油 黄 レモン汁 黄 水 黄 牛乳 赤	精白米 黄 スイートポテトパン 黄 鶏肉 赤 卵 赤 豆腐 赤 人参 緑 ほうれん草 緑 片栗粉 黄 うす口醤油 黄 塩 黄 胡椒 緑 鶏がら 緑 豚骨 緑 スープ 赤 フランクフルト 赤 ホールコーン 緑 グリーンピース 黄 サラダ油 黄 塩 黄 胡椒 緑 <small>飲むヨーグルト(ココア)</small> 赤	精白米 黄 ベーコン 赤 かぶ 赤 白菜 赤 人参 緑 小松菜 緑 うす口醤油 黄 塩 黄 胡椒 緑 ローレル 緑 鶏がら 緑 スープ 赤 ハンバーグ 赤 砂糖 黄 ケチャップ 黄 ウスターソース 黄 水 黄 ガトーショコラ 黄 牛乳 赤	
エネルギー/たんぱく質/脂質	685kcal 28.5g 17.5g	756kcal 26.0g 24.1g	657kcal 27.4g 16.9g	751kcal 42.7g 22.2g	724kcal 32.2g 19.6g	792kcal 29.7g 23.8g	762kcal 36.2g 18.7g	647kcal 43.2g 19.4g	765kcal 26.5g 19.8g

赤: 赤色の食品・・・体をつくるものになるもの      黄: 黄色の食品・・・熱や力になるもの      緑: 緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

★都合により、献立が一部変更になる場合があります。

★(は)マーク献立は、噛み応えのある食材を使用しています。よく噛んで食べましょう。

★給食のエネルギー量は文部科学省「日本食品 標準成分表 八訂」に基づき算出しています。



	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
基準栄養量	830	34.2	23.1
今月の栄養基準量	720	31.6	21



# 令和6年度 2月

# 献立表

中学校用 熊取町教育委員会

日・曜	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
献立名	ごはん すまし汁 豚肉とこんにやくの味噌炒め ひじきそぼろ 牛乳	小型パン カレーうどん ツナ入り煮浸し 牛乳	<b>新メニュー</b> 焼肉丼 豆腐入り中華スープ 牛乳	<b>図書給食</b> コッペパン クリームシチュー 豆サラダ 牛乳	<b>新メニュー</b> ごはん 田舎味噌汁 白身魚のおろし玉ねぎだれ 飲むヨーグルト(アンドミルク)	小型パン 中華そば ナムル チョコクリーム 牛乳	(ほ) ごはん 粕汁 チキン南蛮 牛乳	チリドッグ 野菜スープ 牛乳	ごはん トック ビビンバ 飲むヨーグルト(コアコア)
材料名および三色栄養	精白米	小型パン	精白米	コッペパン	精白米	小型パン	精白米	背割りコッペパン	精白米
	豆腐	うどん	鶏肉	鶏肉	豚肉	中華麺	豚肉	鶏肉	鶏肉
	かまぼこ	豚肉	豆腐	酒	白玉団子	豚肉	油揚げ	じゃが芋	韓国風もち
	わかめ	油揚げ	白菜	じゃが芋	玉ねぎ	白菜	里芋	キャベツ	わかめ
	玉ねぎ	玉ねぎ	人参	玉ねぎ	人参	人参	つきこんにやく	人参	玉ねぎ
	人参	人参	青ねぎ	人参	えのき茸	筍	大根	ホールコーン	人参
	青ねぎ	青ねぎ	うす口醤油	パセリ	青ねぎ	青ねぎ	人参	うす口醤油	生しいたけ
	うす口醤油	カレールウ	塩	小麦粉	赤味噌	うす口醤油	青ねぎ	塩	青ねぎ
	塩	ケチャップ	胡椒	バター	白みそ	塩	赤味噌	胡椒	うす口醤油
	けずりぶし	こい口醤油	鶏がら	サラダ油	けずりぶし	胡椒	白みそ	鶏がら	塩
だし昆布	けずりぶし	豚骨	牛乳	だし汁	鶏がら	酒粕	スープ	胡椒	
だし汁	だし汁	スープ	粉チーズ	たら	豚骨	けずりぶし	スープ	鶏がら	
豚肉	ツナ	豚肉	塩	小麦粉	スープ	だし汁	フランクフルト	鶏がら	
こんにやく	白菜	玉ねぎ	胡椒	片栗粉	焼き豚	鶏肉	玉ねぎ	豚骨	
人参	人参	緑豆もやし	鶏がら	揚げ油	緑豆もやし	片栗粉	サラダ油	スープ	
筍	うす口醤油	人参	スープ	玉ねぎ	人参	揚げ油	土生姜	にんにく	
さやいんげん	けずりぶし	ニラ	ボンレスハム	砂糖	ニラ	砂糖	にんにく	にんにく	
サラダ油	だし汁	にんにく	大豆	こい口醤油	煎り胡麻	酢	ケチャップ	砂糖	
赤味噌	牛乳	サラダ油	キャベツ	みりん	サラダ油	こい口醤油	砂糖	こい口醤油	
砂糖		塩	人参	酒	ごま油	みりん	こい口醤油	こい口醤油	
こい口醤油		胡椒	枝豆むき身	レモン汁	砂糖	ノンエッグタルタルソース	豆板醤	豆板醤	
みりん		こい口醤油	和風ドレッシング	水	こい口醤油	牛乳	チリパウダー	チリパウダー	
鶏ミンチ		酒	牛乳		豆板醤		鶏がら	鶏がら	
ひじき		みりん			チョコクリーム		スープ	スープ	
土生姜		コチュジャン			牛乳		片栗粉	片栗粉	
サラダ油		煎り胡麻					牛乳	牛乳	
砂糖		ごま油							
こい口醤油		牛乳							
みりん									
酒									
牛乳									
エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質
中学	664kcal 28.7g 18.5g	634kcal 26.8g 22.2g	654kcal 28.3g 18.4g	757kcal 30.6g 28.5g	754kcal 31.2g 11.1g	649kcal 24.9g 27.7g	814kcal 39.4g 22.8g	771kcal 39.8g 33.7g	731kcal 26.3g 12.4g

赤: 赤色の食品... 体をつくるもとになるもの    黄: 黄色の食品... 熱や力になるもの    緑: 緑色の食品... 体の調子をととのえるもの

## 今月の図書給食 2月20日(木) クリームシチュー

「闇の守り人」 上橋菜穂子/著 二木真紀子/絵 偕成社

久しぶりに生まれ故郷であるカンバル王国に戻った女用心棒バルサは、亡き養父ジグロの汚名を晴らそうとする、人気ファンタジーの第二弾。

第二弾では、バルサの過去、、、なぜ幼くして国を出て、女用心棒として生きることになったのか、、、が明かされます。

生まれ故郷に戻ったバルサと出迎えた叔母と一緒に作ったのが、肉とガシャ(芋)を乳で煮込み、その上に香草をちらしたラルウ(シチュー)でした。

しんしんと冷え込みがきびしくなり、熱いラルウがとてもおいしかったと書かれています。

給食のクリームシチューは、バターや小麦粉を給食室の釜でじっくり炒め、ルウを作り、入れています。寒いこの時期にシチューを食べて、体の中からあったまってくださいね。

