

2月予定献立表

今月の目標「生活習慣病を予防しよう」

令和6年度
中学校

はまっこ給食センター（東中、西中、南中、北中、中萩中、大生院中、川東中）
給食の予定日は、各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

日 曜日	献立名	主 な 材 料						エネルギー たんぱく質	
		主に体をつくるものとなる赤の食品		主に体の調子を整えるものとなる緑の食品		主にエネルギーのもととなる黄の食品			
		主にたんぱく質（1群）	主に無機質（2群）	主にカロテン（3群）	主にビタミンC（4群）	主に炭化物（5群）	主に脂質（6群）		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂・種実	その他	
3月	牛乳		牛乳						780 kcal 35.6 g
	パン					パン			
	小さいわしのソース和え	真いわしから揚げ				砂糖、でん粉	油	ウスターソース、トマトケチャップ	
	ブロッコリーのソテー	ツナ		ブロッコリー	黄パプリカ		油	塩、コンソメ、醤油	
	野菜スープ	ウィンナー		人参、パセリ	キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋		醤油、塩、胡椒、鶏だし、コンソメ	
節分豆	節分豆								
4火	牛乳		牛乳						837 kcal 26.4 g
	ご飯					米			
	ひじきと野菜の豆腐揚げ	ひじきと野菜の豆腐揚げ					油		
	ごま酢和え			小松菜、人参	白菜	砂糖	ごま、ごま油	酢、味醂、醤油、塩、胡椒	
	のっぺい汁	鶏肉、厚揚げ		人参、ねぎ	大根	里芋、でん粉		醤油、塩、味醂、煮干（だし用）	
5水	牛乳		牛乳						788 kcal 32.1 g
	ご飯					米			
	鶏肉の生姜焼き	鶏肉						塩、生姜、酒、味醂、醤油	
	卵の花炒め	おから、えび、油揚げ		ねぎ	ごぼう、干し椎茸	砂糖	油	酒、醤油、だし汁	
	豚汁	豚肉、厚揚げ、味噌		人参、ねぎ	玉ねぎ	さつま芋		酒、煮干（だし用）	
6木	牛乳		牛乳						743 kcal 34.6 g
	パン					パン			
	サーモンフライ	鮭フライ					油		
	ナッツ入り野菜ソテー			チンゲン菜	もやし、コーン		アーモンド、油	塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	
	煮込みスープ	ベーコン、白いんげん豆		人参、パセリ	玉ねぎ、キャベツ	じゃが芋		醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	
7金	牛乳		牛乳						886 kcal 27.5 g
	麦ご飯					米、麦			
	チキンカレー	鶏肉、きざみ大豆		人参	玉ねぎ、グリーンピース	じゃが芋	油	にんにく、パセリ、ドカレールウ、とろけるカレールウ、ウスターソース	
	ウインナー	ウインナー							
	グリーンサラダ				キャベツ、きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢、醤油、塩、胡椒	
10月	牛乳		牛乳						736 kcal 35.9 g
	パン					パン			
	さわらのコチュジャン焼き	鱈			白ねぎ	砂糖		生姜、味醂、醤油、コチュジャン	
	じゃが芋のソテー			赤パプリカ	コーン	じゃが芋	油	鶏だし、塩、胡椒	
	トックスープ	卵	わかめ	人参、ねぎ	白菜、しめじ	トック、でん粉	ごま油	醤油、鶏だし、煮干（だし用）、塩	
12水	牛乳		牛乳						727 kcal 25.4 g
	ご飯					米			
	鶏肉のから揚げ	鶏肉				でん粉	油	にんにく、生姜、醤油、酒	
	おかが和え	かつお節	ちりめん	小松菜	キャベツ	砂糖		醤油、味醂	
	豆腐汁	豆腐	わかめ	人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ			花かつお（だし用）、醤油、塩	
13木	牛乳		牛乳						708 kcal 30.2 g
	パン					パン			
	ツナオムレツ	ツナオムレツ							
	野菜ソテー			チンゲン菜	もやし、枝豆		油	塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	
	コンソメスープ	ベーコン		人参、パセリ	玉ねぎ、セロリ	じゃが芋		醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	
パテチョコ						パテチョコ			
14金	牛乳		牛乳						788 kcal 30.2 g
	ご飯					米			
	ホキの磯辺揚げ	ホキ	青のり			天ぷら粉	油	塩、酒	
	白菜と沢庵の煮びたし				白菜、たくあん			醤油、味醂	
	肉じゃが	豚肉		人参、さやいんげん	玉ねぎ	じゃが芋、こんにゃく、砂糖	油	酒、醤油、味醂	

日 曜 日	献立名	主 な 材 料						その他	エネルギー たんぱく質
		主に体をつくるもの 主にたんぱく質(1群)	主になる赤の食品 主に無機質(2群)	主に体の調子を整えるもの 主にカロテン(3群)	主になる緑の食品 主にビタミンC(4群)	主にエネルギーのもの 主に炭水化物(5群)	主になる黄の食品 主に脂質(6群)		
		魚・肉・卵・ 豆・豆製品	乳製品・小魚・ 海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物・ きのこ	米・パン・麵 芋・砂糖	油脂・種実		
17 月	牛乳 パン		牛乳			パン		829 kcal 39.6 g	
	ハムステーキ	ポロニアス ステーキ							
	もやしとコーン のサラダ	かつお節			もやし, コーン		減塩和風ド レッシング	塩	
	テリコンカン	大豆, 白いんげ ん豆, 牛肉, 豚 肉		人参, トマト, パセリ	玉ねぎ	じゃが芋, でん 粉	油	にんにく, チリパウ ダー, トマトケ チャップ, 中濃ソー ス, 塩, 胡椒, 鶏だし	
18 火	牛乳 ご飯		牛乳			米		766 kcal 34.3 g	
	親子丼	鶏肉, 卵		人参, ねぎ	玉ねぎ, 干し椎 茸	でん粉		醤油, 味醂, 酒, 花か つお(だし用)	
	ししゃものから 揚げ		ししゃも			でん粉	油		
	水菜とツナの煮 びたし	ツナ		水菜, 人参	白菜			醤油, 味醂	
毎月19日は食育の日									
19 水	毎月 第3水曜日は【水産の日】								
	牛乳 ご飯		牛乳			米		765 kcal 31.6 g	
	さばの香味焼き	鯖			白ねぎ		ごま油	醤油, 味醂, 生姜	
	きんぴら	豚肉		人参, さやいん げん	ごぼう	こんにやく, 砂 糖	油, ごま油	酒, 醤油, 味醂, とう がらし, だし汁	
	はんぺん汁	はんぺん, 油揚 げ	わかめ	人参, ねぎ	玉ねぎ, しめじ			塩, 胡椒, 醤油, 花か つお(だし用)	
ぼんかん				ぼんかん					
20 木	牛乳 パン		牛乳			パン		753 kcal 35.5 g	
	さけのムニエル	鯖				小麦粉	バター, 油	塩, 胡椒	
	さつま芋のサラ ダ			ブロッコリー	キャベツ	さつま芋		塩	
	1食用卵不使用マ ヨネーズ						ノンエッグマ ヨネーズ		
チンゲン菜の スープ	肉団子		チンゲン菜, 人 参	もやし, 玉ね ぎ, きくらげ			鶏だし, コンソメ, 酒, 醤油, 塩, 胡椒		
21 金	日本全国味めぐり「沖縄県」								
	牛乳 ジュージー	焼き豚, 油揚げ	牛乳 昆布	人参	干し椎茸, 枝豆	米	油	酒, 生姜, 醤油, 味醂, 塩	
	春巻き	春巻き					油		
	にんじんしりし り	ツナ		人参	コーン			鶏だし, 塩, 醤油, 味 醂	
	もずくと卵の スープ	豆腐, 卵, かま ぼこ	もずく	ねぎ	玉ねぎ, えのき たけ			醤油, 塩, 花かつお (だし用)	
マンゴープリン					マンゴープリ ン				
25 火	牛乳 ご飯		牛乳			米		805 kcal 25.9 g	
	揚げぎょうざ						油		
	大根サラダ	餃子	ちりめん	人参	大根, コーン	砂糖	油, ごま油	酢, 醤油, 塩, 胡椒 醤油, 酒, 生姜, とう がらし, 味醂, 中華だ し	
厚揚げの味噌炒 め	厚揚げ, 豚肉, 味噌		チンゲン菜, 人 参	玉ねぎ, キャベ ツ, 干し椎茸	砂糖 砂糖				
26 水	【ようけカムday】 かむことを意識した献立です。								
	牛乳 ご飯		牛乳			米		720 kcal 33.5 g	
	さわらの照り焼 き	鯖						醤油, 味醂, 酒, 生姜	
	ごま煮びたし			小松菜	白菜		ごま	醤油, 味醂	
沢煮椀	豚肉, 油揚げ		人参, ねぎ	干し椎茸, 玉ね ぎ, もやし			酒, 塩, 胡椒, 醤油, 花 かつお(だし用)		
小魚アーモンド						アーモンド小 魚			
27 木	牛乳 パン		牛乳			パン		800 kcal 35.7 g	
	ささみフライ	ささみフライ					油		
	ドレッシングサ ラダ				キャベツ, きゆ うり, コーン	砂糖	オリーブ油	酢, 醤油, 塩, 胡椒	
冬野菜のシ チュー	ベーコン, 白 いんげん豆	牛乳	人参, パセリ	大根, 玉ねぎ, カリフラワー, 白菜	じゃが芋, 小麦 粉	油, バター	鶏だし, コンソメ, 塩, 胡椒		
28 金	牛乳 ご飯		牛乳			米		736 kcal 32.1 g	
	さばの塩焼き	鯖						塩	
	ひじきの炒め煮	竹輪, 大豆	ひじき	人参, さやいん げん		砂糖	油, ごま油	鶏だし, 醤油, 味醂, だし汁	
みそ汁	豆腐, 味噌	わかめ	人参, ねぎ	大根, 玉ねぎ, えのきたけ			煮干(だし用)		

※徴収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています。

★材料の都合により献立を変更することがあります。