



2月予定献立表(A)

大分市学校給食西部共同調理場

日付	曜	主食	牛乳	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子をととのえるもとになる食品	エネルギー価 小学校 中学校	たんぱく質 小学校 中学校
1	木	背割りパン		コーンスープ ウインナーのケチャップかけ キャベツソテーパン用	コッペパン サラダ油 じゃがいも 薄力粉 砂糖	牛乳 ベーコン ウィナー	たまねぎ にんじん コーン クリームコーン パセリ キャベツ	645 808	25.1 30.3
2	金	ごはん		クロメの味噌汁 いわしの生姜煮 黒糖大豆	ごはん さといも 黒砂糖	牛乳 くろめ 厚揚げ みそ みそ いわし 大豆 きなこ	えのきたけ にんじん はくさい ねぎ	624 736	24.9 27.8
5	月	ごはん		みそちゃんこ 魚のいろどりあんかけ	ごはん てんぷんサラダ油 砂糖	牛乳 鶏肉 とうふ みそ ごぼう	だいこん はくさい にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく さやいんげん たまねぎ	673 794	25.7 28.7
6	火	米粉パン		ポトフ スコッチエッグのオーロラソース	コッペパン じゃがいも マヨネーズ(卵なし)	牛乳 ベーコン 鶏肉 スコッチエッグ(鶏肉、卵)	にんじん キャベツ たまねぎ カリフラワー コーン パセリ	614 774	28.6 34.1
7	水	ごはん		真だくさんみそ汁 鶏のから揚げ	ごはん じゃがいも 薄力粉 てんぷん サラダ油	牛乳 油揚げ とうふ みそ みそ わかめ 鶏肉	えのきたけ にんじん たまねぎ はくさい ねぎ にんにく	589 705	26.5 28.7
8	木	コッペパン		カレーうどん 小松菜とツナのサラダ アセロラゼリー	コッペパン うどん サラダ油 砂糖 アセロラゼリー(砂糖)	牛乳 鶏肉 かまぼこ バナナ	しめじ たまねぎ ねぎ にんじん 小松菜 コーン かぼず果汁	607 780	24.3 30.2
9	金	ごはん		中華つくねスープ ピビンバ	ごはん サラダ油 はるさめ ごま油 砂糖 ごま	牛乳 つくね 牛肉 大豆ミート みそ	しょうが たまねぎ たけのこ はくさい にんじん 小松菜 しいたけ ねぎ にんにく 切干大根 ほうれんそう もやし	601 733	25.9 30.0
13	火	黒砂糖パン		ペネのクリーム煮 海藻サラダ	黒砂糖パン マカロニ サラダ油 砂糖	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム わかめ バナナ	にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース かぼず果汁 キャベツ ブロッコリー	604 797	27.6 34.5
14	水	ごはん		大分ねぎのうま塩卵スープ にら豚	ごはん 卵 てんぷんごま油 サラダ油 砂糖	牛乳 卵 高野豆腐 豚肉	にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく キャベツ もやし にら	545 666	26.6 31.3
15	木	コッペパン		スコッチブロススープ 魚のパン粉焼き 大豆チョコクリーム	コッペパン じゃがいも 小麦粉 サラダ油 マヨネーズ(卵なし) パン粉 オリーブ油 大豆	牛乳 鶏肉 白いんげん ホホホ粉チーズ	たまねぎ キャベツ にんじん コーン パセリ	611 774	30.7 35.8
16	金	ゆかりごはん		五目うどん ちくわの磯辺揚げ	ごはん うどん てんぷら粉 サラダ油	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ ちくわ あおのり	ゆかり にんじん ごぼう 小松菜 ねぎ しいたけ	610 737	23.5 26.4
19	月	ごはん		うま塩豚汁 鶏飯の具 ごまじゃこサラダ	ごはん さといも サラダ油 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉 じゃこ	にんじん だいこん はくさい ねぎ しいたけ ごぼう にんにく キャベツ 小松菜 かぼず果汁	603 736	27.8 32.5
20	火	コッペパン		ミネストローネ ささみチーズフライ(ほうれん草入り)	コッペパン じゃがいも オリーブ油 マカロニ サラダ油	牛乳 ベーコン ささみチーズフライ(鶏肉・ チーズ)	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ トマト	680 830	24.2 29.0
21	水	ごはん		ポークカレー いんげんとうふのソテー ヨーグルト	ごはん サラダ油 じゃがいも	牛乳 豚肉 ウインナー ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん トマト ビューレリン ごぼう さやいんげん コーン	647 779	25.4 29.0
22	木	小さいミルクパン		ほうれん草ときのこの和風がけ ツナコーンサラダ	ミルクパン スパゲティ サラダ油 マヨネーズ(卵なし)	牛乳 ベーコン 鶏肉 かつおぶし	ドライパイン にんにく たまねぎ しいたけ えのきたけ ほうれん草 ねぎ コーン きゅうり キャベツ にんじん	628 792	24.4 30.0
26	月	ごはん		すき焼き風煮 野菜のゆず和え 納豆	ごはん はるさめ 砂糖 ごま	牛乳 牛肉 やきとうふ じゃこ	だいこん えのきたけ にんじん 糸こんにゃく ねぎ はくさい ほうれん草 キャベツ ゆず果汁	629 747	29.9 33.8
27	火	コッペパン		チリコンカン フルーツ白玉	コッペパン サラダ油 白玉もち	牛乳 きんとき豆 大豆 牛肉 豚肉 豚レバー シュレッドチーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト トマトペースト ももパイン みかん	594 778	27.4 34.0
28	水	ごはん		担々春雨スープ 春巻き	ごはん はるさめ ごま油 ごま サラダ油 春巻き(小麦粉)	牛乳 豚肉 みそ 春巻き(豚肉)	にんじん もやし チンゲン菜 にんにく しょうが 春巻き(たまねぎ・キャベツ)	650 755	18.3 21.0
29	木	揚げパン		コンソメスープ ほうれん草オムレツ	コッペパン サラダ油 砂糖 じゃがいも	きなこ 牛乳 ベーコン オムレツ(卵)	たまねぎ キャベツ しめじ にんじん パセリ コーン トマト オムレツ(ほうれん草)	650 821	23.6 28.8

*都合により献立を変更することがあります。
*この献立は基本献立です。学校毎で行事が違いますので実施しない日の献立も含まれています。
*魚貝類(えび、いか、たこ、かに含む)は、太字で記載しています。

給食ひろば

もっと
食べよう

まめ



学校給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。豆が苦手な人も多いですが、栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいとされているため、ぜひ食べてほしい食品です。そのまま料理に使える水煮・蒸し煮の缶詰やレトルト食品も多くあります。豆はいろいろな料理に合うので、手軽に取り入れてみませんか。



節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことです。現在では立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。

な位置づけで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

<h3>イワシ</h3> <p>イワシを焼くにおいて鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	<h3>大豆</h3> <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	<h3>恵方巻き</h3> <p>太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方は今年東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
<h3>そば</h3> <p>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	<h3>こんにゃく</h3> <p>体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。</p>	

リクエストメニュー

1月に引き続き、リクエストメニューを取り入れています。中学3年生は、給食を食べる回数残り少なくなりました。リクエストメニューが中学校生活の思い出の一つとなることを願っています。

※マークがリクエストメニューです。

★各部門の **No.1**

- 主食：揚げパン
- 大きいおかず：カレー
- 小さいおかず：トリニータ丼の具
- デザート：ヨーグルト

サシキュー おおいた産給の日

白ねぎ

大分県

大分県は西日本有数の白ねぎ産地です。冬場は温暖な沿岸部、夏場は涼しい高原地域と、標高差を生かした産地リレー栽培を行っており、年間を通じた出荷を実現しています。味は「みずみずしく、甘みがある」と市場で高評価を受けています。

ごはん・牛乳・
大分ねぎのうま塩卵スープ・にら豚

A：14日(水)
B：16日(金)