

2月予定献立表(B)

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	おもに体の調子をど のえるもとになる食品	エネルギー価 中学校	たんぱく質 中学校
2	月	ごはん		さばのタンドリー風 豚汁	ごはん 里芋	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ さば ヨーグルト	人参 ごぼう 白菜 大根 ねぎ	781	31.6
3	火	コッペ パン		肉みそフォー 春巻き🍣 大豆チョコクリーム🍫	コッペパン フォー 砂糖 サラダ油 ご まごま油 春巻き チョコ大豆クリーム	牛乳 豚肉 みそ	しょうが 白ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 もやし コーン ねぎ	892	28.9
4	水	ごはん		いわしのみぞれ煮 梅風味コールスローサラダ 鬼除け汁	ごはん じゃがいも マヨネーズ(卵なし)	牛乳 豆腐 油揚げ 大豆 みそ いわし	大根 人参 えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり コーン 乾燥梅	747	25.3
5	木	米粉 パン		里芋とかぶのクリーム煮 グリーンサラダ	米粉パン 里芋 小麦粉 バター 生クリーム 砂糖 オリーブ油	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 粉チーズ	玉ねぎ 人参 しめじ かぶ ブロッコリー キャベツ 枝豆 コーン	755	35.1
6	金	ごはん		豚肉と大葉のみそ炒め のっぺい汁	ごはん 里芋 片栗粉 サラダ油 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豚肉 みそ	人参 ごんにゃく 干し椎茸 大根 ごぼう 白ねぎ しょうが にんにく おおば 玉ねぎ キャベツ	701	29.1
9	月	ごはん		鮭のみそマヨネーズ焼き みぞれ汁	ごはん サラダ油 マヨネーズ(卵なし)	牛乳 鶏肉 豆腐 うずら卵 さけ みそ	しょうが えのきたけ 干し椎茸 人参 白菜 白ねぎ チンゲン菜 大根 にんにく 玉ねぎ	715	35.7
10	火	横割り 丸パン		チキン照り焼きパティ キャベツソーサーパン用 ミネストローネ	コッペパン じゃがいも オリーブ油 マヨネーズ サラダ油	牛乳 ベーコン てりやきパティ(鶏肉)	セロリ 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト	735	29.4
12	木	コッペ パン		カレーうどん🍜 ツナコーンサラダ🥗	コッペパン うどん麺 サラダ油 マヨネーズ(卵なし)	牛乳 鶏肉 かまぼこ ツナ きゅうり キャベツ	しめじ 玉ねぎ 白ねぎ 人参 ほうれん草 かぼすかじゅう コーン きゅうり キャベツ	779	29.2
13	金	わかめ ごはん🍱		ちくわの磯辺揚げ🍢 うま塩だんご汁	ごはん やせうま 里芋 てんぷらこ サラダ油	牛乳 わかめ 豚肉 油揚げ みそ ちくわ 青のり	人参 ごぼう 大根 白菜 干し椎茸 ねぎ	769	26.7
16	月	ごはん		さんまのみぞれ煮 みそちゃんこ	ごはん サラダ油	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ さんま	大根 白菜 人参 ごぼう 干し椎茸 こんにゃく	713	27.8
17	火	黒砂糖 パン		あさりチャウダー 雑穀とひじきのソテー	黒砂糖パン サラダ油 じゃがいも バター 小麦粉 雑穀 砂糖	牛乳 ベーコン チーズ ひじき	玉ねぎ コーン クリームコーン 人参 パセリ ほうれん草 干し椎茸	764	26.3
18	水	ごはん		さばの味噌煮 もずくスープ	ごはん サラダ油	牛乳 豚肉 もずく 卵 さば	干し椎茸 玉ねぎ 人参 えのきたけ にら	709	26.5
19	木	ミルク パン		うま塩ミートソーススパゲティ🍝 フルーツヨーグルト🍓	ミルクパン スパゲティ サラダ油 砂糖 オリーブ油	牛乳 牛肉 豚肉 豚レバー 昆布 みそ ヨーグルト	玉ねぎ 人参 セロリ 干し椎茸 枝豆 トマト みかん もも りんご	884	33.4
20	金	ごはん		チキンカレー🍛 ごまじゃこサラダ	ごはん じゃがいも カレールウ ごま油 ごま 砂糖	牛乳 鶏肉 豚レバー ちりめんじゃこ	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト りんごビュレ キャベツ ほうれん草 かぼす果汁	753	26.8
24	火	揚げ パン🍞		オムレツトマトソース🍅 ポトフ	コッペパン サラダ油 砂糖 じゃがいも	牛乳 きなこ 鶏肉 ベーコン オムレツ	人参 キャベツ 玉ねぎ 枝豆 コーン トマト	903	33.4
25	水	ごはん		鶏のから揚げ🍗 具だくさんみそ汁🍲 アセロラゼリー🍓	ごはん じゃがいも 小麦粉 片栗粉 サラダ油 アセロラゼリー	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ わかめ 鶏肉	えのきたけ 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ にんにく	752	27.5
26	木	コッペ パン		ビーフシチュー フルーツ白玉🍡	コッペパン サラダ油 じゃがいも 砂糖 白玉もち	牛乳 牛肉 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 みそ	にんにく 玉ねぎ 人参 枝豆 トマト マッシュルーム もも りんご みかん	805	29.7
27	金	ごはん		トリニータ丼🍱 くろめ入りあったか春雨スープ	ごはん サラダ油 春雨 ごま油 片栗粉 砂糖	牛乳 豚肉 卵 くろめ 鶏肉	しょうが 人参 玉ねぎ ねぎ にんにく にら	835	34.1

*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。



節分にまつわる食べ物



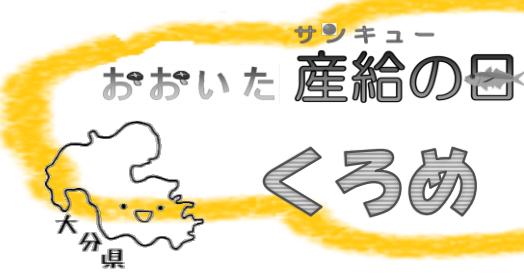
大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。



リクエストメニュー (Request Menu)

1月に引き続き、小学6年生、中学3年生からのリクエストメニューを取り入れています。献立の都合により、上位5位の中から取り入れられるものを選んで入れています。

(献立名の横についている🍷マークがリクエストメニューです)



1年の幸福を願う「節分」の行事

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギワシを玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼(邪気)”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。(※諸説あります)

給食レシピ

豚肉のアップルソース(一人分)

〈材料〉	〈分量〉	〈作り方〉
豚肉ロース	60g	①ソースを作る
拍子木切り		たまねぎはすりおろす
炒め油	適宜	残りのすべての調味料と合わせ
塩	0.1g	せる。
りんごビュレ	12g	
たまねぎ	7g	① 肉を油でいためる
おろし生姜	1.2g	② 塩を加えさらに炒める
おろしにんにく	0.6g	③ 合わせたソースを肉に絡め
濃口醤油	3g	照りが出るまで煮詰める。
砂糖	3g	
酒	3g	
レモン果汁	2g	

*りんごの酸とお肉は相性抜群! お肉をやわらかくし、ビタミンB1の吸収を助けて疲れを癒やす効果があります。

★各部門の

No.1

- 主食 : 揚げパン
- 大きい食器 : カレー
- 小さい食器 : トリニータ丼の具
- デザート : アセロラゼリー

ごはん・牛乳・トリニータ丼
くろめ入り春雨スープ

A : 16日(月)、B : 27日(金)