



# 献立表 給食目標・・・健康な食事を考えよう

※ 牛乳は毎日ついてます。牛乳は赤の食品です。

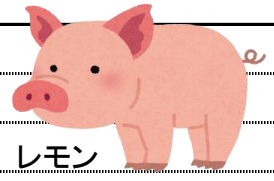
日	曜日	献立名	食 材 料			エネルギー	
			赤の食品 体をつくる栄養になる	黄の食品 体を動かすエネルギーになる	緑の食品 体の調子を整える	小 (Kcal)	中高 (Kcal)
1	火	パン 豚肉と野菜のソース炒め ミネストローネ	ぶたにく あつあげ だいず ベーコン	パン あぶら かたくりこ じゃがいも マカロニ さとう	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ にんじん たまねぎ セロリ	657	777
<p>ミネストローネはイタリアの野菜スープで、「具だくさんのスープ」という意味があるそうです。イタリアでは、季節や地方によって使う野菜が様々で、決まったレシピがない家庭料理だそうです。なんだか日本の「みそ汁」みたいですね。</p>							
2	水	ごはん いわしの蒲焼き 高野豆腐と白菜の煮びたし すまし汁 福豆	いわし こうやどうふ わかめ あぶらあげ フィッシュふくまめ & スイートポテト	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごま さとう	はくさい たまねぎ ごぼう しめじ	683	808
<p>2月3日は、「節分」です。節分は冬の終わりの日で、翌日から新しい季節が始まる区切りの日です。節分には、いわしの頭をひいらぎの枝にさしたり、豆をまいたりして、鬼を追い払い、魔除けや厄払いをする風習があります。</p>							
4	金	ごはん タンドリーチキン 豆のサラダ コンソメスープ	とりにく ヨーグルト ひよこまめ	こめ あぶら さとう オリーブオイル	たまねぎ にんにく しょうが かぼちゃ パプリカ きゅうり レモン もやし にんじん えのきたけ とうもろこし	658	779
<p>タンドリーチキンは、インド料理です。すりおろしたたまねぎとヨーグルトに鶏肉を漬け込んでやわらかくし、カレー粉やターメリックなどの香辛料を加えて風味をつけています。</p>							
7	げつ	パン やきそば フライビーンズ 春雨スープ	ぶたにく かつおぶし だいず ぶたにく	パン ちゅうかめん あぶら かたくりこ あぶら さとう はるさめ	ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん しょうが チンゲンサイ	687	813
<p>フライビーンズは、ゆでた大豆にかたくりこをまぶして揚げ、甘辛いたれをかけています。給食では、乾燥大豆を朝一番から煮て作ります。水煮された大豆も売っていて便利ですが、乾燥大豆をゆでて作ると歯ごたえのある仕上がりになり、とってもおいしいです。</p>							
8	火	チキンカレーライス サラダ	とりにく うずらたまご	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ にんじん とうもろこし レモン	727	860
<p>本日は、鶏肉を使ったカレーライスです。うずら卵のトッピングがついています。</p>							
9	水	炊き込みご飯 お好み焼き みそ汁	ツナ ぶたにく たまご とうふ かつおぶし あおのり あぶらあげ とうふ みそ	こめ さとう こむぎこ ながいも マヨネーズ	しめじ にんじん キャベツ たまねぎ もやし しめじ	674	798
<p>生地に、豆腐と長芋を入れて、ふわふわのお好み焼きを作ります。お好み焼きソースも手作りで。</p>							
14	げつ	ごはん ハンバーグ 野菜マリネ 白菜スープ デザート	ハンバーグ ベーコン	こめ さとう オリーブオイル ふわっとショコラ	キャベツ だいこん レモン はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ	676	800
<p>本日は、バレンタインデーですね。給食室から愛をこめてハートのハンバーグとチョコのデザートをどうぞ。</p>							

食べたことがない食材があり、不安な場合はお知らせください

食材料購入等の都合により献立を変更することがあります

※ 牛乳は毎日ついています。牛乳は赤の食品です。

日	曜日	献立名	食 材			エネルギー	
			赤の食品	黄の食品	緑の食品	小	中高
			赤の食品	黄の食品	緑の食品	(Kcal)	(Kcal)
15	火	ひじきごはん 白身魚のレモン風味 切干大根煮 みそ汁	ひじき あぶらあげ ホキ みそ	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう さとう あぶら	にんじん しめじ レモン きりぼしだいこん にんじん グリンピース とうもろこし キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ ねぎ	677	801
<p>高等部の畑でとれたレモンをたっぷり使って、白身魚のレモン風味を作ります。さわやかな香りを楽しんでください。</p>							
16	水	米粉パン 白菜のクリーム煮 わかめとコーンのサラダ	ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう わかめ	こめこパン じゃがいも あぶら クリームシチューのもと さとう あぶら	はくさい にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし レモン	672	795
<p>本日は、米粉を使った米粉パンです。米粉100%のパンはふくらまないで、米粉と小麦粉を約半量ずつ混ぜ合わせています。</p>							
18	金	ごはん サイコロとんかつ グリーンサラダ コンソメスープ	ぶたにく	こめ てんぷらこ パンこ あぶら ごま さとう あぶら	キャベツ きゅうり レモン もやし にんじん えのきたけ とうもろこし	703	832
<p>普通の豚肉は、「もも」という部位を使っていますが、本日のサイコロとんかつは、「ロース」という部位を使います。お肉には、部位によって特徴があります。ロースは柔らかい部位で、脂肪に旨味があり、ももは赤身が多いのが特徴です。</p>							
21	月	中華丼 鶏肉の五目スープ	ぶたにく うずらたまご とりにく	こめ あぶら かたくりこ じゃがいも かたくりこ ごまあぶら	はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが もやし チンゲンサイ にんじん	722	854
<p>中華丼は、ごはんの上に八宝菜をかけて食べる日本発祥の料理です。</p>							
22	火	ごはん くじらの琥珀揚げ 中華サラダ みそ汁	くじら とうふ みそ	こめ かたくりこ こむぎこ さとう あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	しょうが キャベツ れんこん きゅうり レモン だいこん にんじん ねぎ	671	794
<p>和歌山県の太地町で水揚げされたミンクくじらを使ってくじらの琥珀揚げを作ります。給食では頻繁にくじら料理が登場しますが、一般的にはあまり流通していません。高等部3年生の皆さん、給食で最後のくじら料理です。ぜひ味わって食べてくださいね。</p>							
25	金	【セレクト給食】 ◎タコライス ◎ガパオライス そえ野菜 コンソメスープ	ぶたにく チーズ ぶたにく	こめ あぶら こめ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんにく トマト たまねぎ にんにく パプリカ ピーマン バジル キャベツ きゅうり もやし にんじん えのきたけ とうもろこし	701	829
<p>本日はセレクト給食です。タコライス、ガパオライスどちらもごはんの上に具材をのせて食べるひき肉料理です。タコライスは、沖縄県発祥の料理で、ケチャップやチリパウダーで味付けします。ガパオライスは、タイ料理でオイスターソースやバジルで味付けします。</p>							
28	月	パン 油淋鶏 ひじきの中華あえ 春雨スープ	とりにく ひじき ぶたにく	パン こむぎこ かたくりこ あぶら ごま さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら はるさめ じゃがいも	しょうが ねぎ キャベツ にんじん レモン しょうが にんじん	675	799
<p>油淋鶏は、揚げた鶏肉に、刻んだネギと甘酸っぱいソースをかけています。</p>							



食べたことがない食材があり、不安な場合はお知らせください

食材料購入等の都合により献立を変更することがあります