令和6年 2月献立表

下松市立中学校給食センター

★2月の給食目標・・・いろいろな豆や豆製品を食べよう

＊都合により献立を変更する場合があります。
＊リクエスト給食アンケート(9月実施)の結果上位のメニューには＊が付いています。

体と食を考える日
3学期のテーマ「食物繊維」

日にち	牛乳	献立	おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーになる(黄)		調味料	エネルギー kcal 給食中止
			1群【たんぱく質】	2群【無機質】	3群【カロテン】	4群【ビタミンC・その他】	5群【炭水化物】	6群【脂質】		
1 (木)		ごはん					米			
		①チキンのバジルフライ	鶏肉		バジル		パン粉、小麦粉、でん粉	油	香辛料、貝カルシウム(ホタテ)	① 841
		②鮭のチーズフライ(魚介アレルギー)	鮭	チーズ			パン粉、小麦粉、でん粉	油	塩	② 841
		ブロッコリーのソテー			ブロッコリー	カリフラワー		油	コンソメ、塩	
		ミネストローネ	ベーコン、だいず		トマト、にんじん	にんにく、たまねぎ、はくさい	マカロニ、じゃがいも	油	チキンスープ、ワイン、しょうゆ、コンソメ、塩、こしょう	
		野菜と果物のゼリー		寒天		野菜、果物(オレンジ・りんご)、レモン				
2 (金)		＊チリビーンズドッグ	豚肉、だいず いんげんまめ	脱脂粉乳	トマト	たまねぎ	小麦粉、米粉 でん粉	油	ウスタソース、チリパウダー、ガラムマサラ コンソメ	
		ゆでキャベツ			にんじん	キャベツ			塩	
		卵とコーンのスープ	豆腐、鶏卵		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、とうもろこし	でん粉	油	チキンスープ、コンソメ、ワイン、しょうゆ、塩	
		①レモンゼリー		寒天		レモン	水あめ			① 809
		＊②りんごゼリー				りんご	水あめ、でん粉 グラニュー糖			② 811
5 (月)		ごはん					米			
		①いわしの生姜煮	いわし			しょうが	砂糖、でん粉		しょうゆ、みりん、塩	① 823
		②いわしの梅煮	いわし		しそ	梅肉	砂糖、でん粉		しょうゆ、みりん、塩	② 810
		きんぴらのこんにゃく	さつま揚げ		にんじん	ごぼう	こんにゃく、砂糖	ごま、油	和風だし、酒、しょうゆ、みりん	
		筑前煮	鶏肉、ちくわ		にんじん さやいんげん	れんこん、ごぼう、干ししいたけ	さといも、砂糖 こんにゃく	油	酒、しょうゆ、みりん、削り節(さば・いわし)	
		まめ	だいず		抹茶		キビ糖			
6 (火)		ごはん					米			
		①鶏肉のカレー焼き	鶏肉		パプリカ	しょうが			しょうゆ、酒、カレー粉	① 820
		②白身魚のカレー焼き	タラ			にんにく			塩、カレー粉、こしょう	② 773
		いかとブロッコリーのマヨネーズ炒め	いかフリッター		ブロッコリー		砂糖	マヨネーズ(卵なし) 油	酒、コンソメ、塩、こしょう	
		(いかフリッター)	いか、だいず粉				小麦粉、でん粉、パン粉	油	塩	
		マカロニスープ	チキンウインナー ひよこ豆		にんじん、パセリ	たまねぎ、とうもろこし、キャベツ	マカロニ		チキンスープ、コンソメ、ワイン、しょうゆ、塩	
7 (水)		ごはん					米			
		①あじの甘がらめ	あじ			しょうが	砂糖、でん粉	油	しょうゆ、酒、みりん	① 817
		②いわしのおろしソースかけ	いわし			だいこん、しょうが	砂糖、でん粉	油	しょうゆ、酒、みりん	② 843
		高菜のそぼろ炒め	豚肉		高菜漬け、にんじん こまつな	しょうが	砂糖	油	しょうゆ、みりん、酒	
		(高菜漬け)			高菜				塩、しょうゆ、唐辛子	
		豆腐の和風煮	豆腐、ちくわ		にんじん、ねぎ	はくさい、たまねぎ、干ししいたけ	砂糖、でん粉		削り節(さば・いわし)、しょうゆ、酒、みりん、塩	
8 (木)		麦ごはん					米、麦			
		①野菜のつくね	鶏肉		にんじん、ねぎ	たまねぎ、れんこん	砂糖、水あめ パン粉、でん粉		しょうゆ、チキンエキス	① 713
		②厚焼き玉子(卵アレルギー)	鶏卵				砂糖、でん粉 ふくらし粉	油	塩、みりん、しょうゆ、めんつゆ	② 719
		野菜のしそひじき炒め		しそひじき	ほうれんそう、にんじん	もやし	砂糖		しょうゆ	
		(しそひじき)		ひじき、寒天	しそ		砂糖		しょうゆ	
		はんぺんのすまし汁	はんぺん、豆腐、油揚げ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、えのきたけ			削り節(さば・いわし)、しょうゆ、酒、塩	
		(はんぺん)	魚肉				でん粉、砂糖、やまいも	油(大豆)	塩	
		豆乳ブラマンジェ	豆乳				水あめ、砂糖			
9 (金)		パン		脱脂粉乳			小麦粉、米粉			
		①白身魚フライ	ホキ				パン粉(大豆) 小麦粉、でん粉	油	塩	① 933
		②チキンカツ	鶏肉				パン粉、小麦粉	油	塩、こしょう	② 1040
		フライドポテト					じゃがいも	油		
		オージービーフシチュー	牛肉、ひよこまめ		にんじん、ブロッコリー トマト	たまねぎ、にんにく	じゃがいも、砂糖	油	ビーフシチュールウ(小麦・大豆・豚肉) ワイン、ウスターソース	
		りんごジャム				りんご	水あめ、砂糖			
13 (火)		ごはん					米			
		豚肉のしょうが焼き	豚肉		にんじん	キャベツ、たまねぎ、しょうが	砂糖	油	しょうゆ、酒、みりん	
		①小松菜とツナのレモン炒め	まぐろ水煮		こまつな、にんじん	もやし、レモン	砂糖	油	酢、しょうゆ、酒	① 736
		②小松菜のアーモンド炒め			こまつな、にんじん	もやし		アーモンド、油	しょうゆ、みりん、塩	② 739
		岩国れんこん麺汁	油揚げ	わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ、干ししいたけ	岩国れんこん麺		削り節(さば・いわし)、しょうゆ、酒、だし昆布、塩	
		(岩国れんこん麺)				れんこん	小麦粉		塩	
14 (水)		＊コーンピラフ				とうもろこし	米	マーガリン(乳なし)	コンソメ、塩	
		ハート型コロッケ					さつまいも、じゃがいも 水あめ、パン粉(大豆) 小麦粉、でん粉 コーンフラワー	油		
		ツナソテー	まぐろ水煮		こまつな、にんじん			油	コンソメ、塩	
		ミートボールのコンソメ煮	肉団子		ブロッコリー、にんじん	たまねぎ、だいこん、はくさい、しめじ			チキンスープ、コンソメ、ワイン、しょうゆ、塩、こしょう	
		(肉団子)	鶏肉、豚肉			たまねぎ	パン粉、でん粉		香辛料、塩	
		①チョコクレープ	豆乳、だいず粉				麦芽糖、砂糖、米粉 水あめ	油	ココアパウダー	① 835
		②チョコプリン	豆乳				グラニュー糖、でん粉		ココアパウダー	② 824
15 (木)		麦ごはん					米、麦			
		①いわしのおかか煮	いわし、かつお節				砂糖、でん粉		しょうゆ、みりん、塩	① 963
		＊②さばのみそ煮(魚介アレルギー)	さば、みそ				砂糖、でん粉		みりん	② 983
		切干しだいこんのマヨネーズ炒め	ベーコン		にんじん	切干しだいこん、キャベツ		マヨネーズ(卵なし) ごま	しょうゆ、みりん、和風だし	
		鶏じゃが	鶏肉、生揚げ、だいず		にんじん、さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく、砂糖	油	和風だし、しょうゆ、酒、みりん	
		ぽんかん				ぽんかん				

体と食を考える日
＜食物繊維をしっかりとろう＞

節分献立

バレンタインにちなんだ献立

オーストラリアにちなんだ献立

日にち	牛乳	献　立	おもに体の組織をつくる（赤）		おもに体の調子を整える（緑）		おもにエネルギーになる（黄）		調味料	エネルギー kcal 給食中止
			1群【たんぱく質】	2群【無機質】	3群【カロテン】	4群【ビタミンC・その他】	5群【炭水化物】	6群【脂質】		
16 (金)		＊揚げパン	きな粉	脱脂粉乳			米粉、小麦粉、砂糖	油	塩	
		①照り焼きチキン	鶏肉				砂糖、でん粉		しょうゆ	① 834
		②オムレツ(卵アレルギー)	鶏卵				でん粉(大豆)	油	塩	② 829
		ブロッコリーのソテー			ブロッコリー	カリフラワー		油	コンソメ、塩	
		ABCスープ	チキンウインナー、ひよこまめ		にんじん、パセリ	たまねぎ、とうもろこし、キャベツ	マカロニ		チキンスープ、コンソメ、ワイン、しょうゆ、塩	
19 (月)		ごはん					★米			
		県産あじ餃子	★あじ、すけそうだら だいず粉、みそ		にら	キャベツ、たまねぎ、しょうが	パン粉、小麦粉 でん粉、砂糖	ショートニング ごま油、油	塩、しょうゆ、こしょう	
		県産野菜炒め			★こまつな、★にんじん 高菜漬け	★もやし		油	しょうゆ	
		(高菜漬け)			高菜				塩、しょうゆ、唐辛子	
		＊けんちょう	★鶏肉、★豆腐 ★油揚げ		にんじん	だいこん	さといも、こんにゃく 砂糖	油	和風だし、しょうゆ、酒、みりん	
		①県産みかんゼリー				みかん	グラニュー糖			① 793
		②県産おからケーキ(卵アレルギー)	鶏卵、おから	脱脂粉乳			砂糖	マーガリン、油	塩	② 845
20 (火)		ごはん					米			
		きびなごのサクサク揚げ	みそ	きびなご		しょうが	小麦粉、でん粉、砂糖 コーンフラワー	油	しょうゆ、みりん、塩	
		野菜のごま酢炒め			こまつな、にんじん	もやし	砂糖	ごま、油	酢、しょうゆ	
		＊もずく汁	豆腐、油揚げ	もずく	にんじん、ねぎ	たまねぎ、えのきたけ			削り節（さば・いわし）、しょうゆ、酒、塩	
		①野菜ふりかけ			トマト、かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ	米、じゃがいも、砂糖 ひえ、でん粉、水あめ		塩、昆布エキス	① 746
		②県産味付けのり(魚介アレルギー)		のり			砂糖		しょうゆ、塩、昆布エキス、エビエキス、香辛料	② 753
21 (水)		＊中華丼　(麦ごはん)					米、麦			久保中なし 末武中なし
		(中華丼の具)	豚肉		にんじん、チンゲンサイ	しょうが、たまねぎ、もやし、キャベツ	砂糖、でん粉	油	酒、しょうゆ、中華だし、塩、こしょう	
		大豆もやしの炒めナムル			にんじん	だいずもやし、きくらげ、味付メンマ しょうが、にんにく	砂糖	油	中華だし、しょうゆ	
		(味付メンマ)				メンマ	砂糖		しょうゆ、塩	
		＊大学いも					さつまいも、砂糖	油	しょうゆ、みりん	
		①りんご				りんご				① 797
		＊②オレンジ				オレンジ				② 797
22 (木)		麦ごはん					米、麦			
		＊豆腐ハンバーグ	豆腐、鶏肉			たまねぎ	パン粉、砂糖、でん粉		しょうゆ、塩、貝カルシウム（ホタテ）	
		①たくあんのごま炒め		しらす干し	こまつな	だいこん漬け、もやし		ごま、油	しょうゆ、みりん	① 799
		(だいこん漬け)				だいこん	砂糖		塩、酢、米ぬか、酒、調味料（小麦・大豆）	
		②塩昆布炒め		塩昆布	こまつな	もやし、だいこん		油	しょうゆ	② 800
		(塩昆布)		昆布			砂糖		しょうゆ、塩	
		豚汁	豚肉、豆腐、みそ		にんじん、ねぎ	だいこん、ごぼう	さつまいも、こんにゃく	油	だしいりこ	下松中 弁当日
		＊黒ごまプリン		乳製品(大豆)			砂糖、水あめ グラニュー糖	黒ごま		
26 (月)		＊わかめごはん		わかめ			米、砂糖		塩	
		①ししゃもの竜田揚げ	ししゃも				でん粉、砂糖	油	しょうゆ、みりん、酒	① 718
		②ちくわの磯辺揚げ	魚肉すり身	あおさ			でん粉、砂糖、小麦粉	油、油(大豆)	塩	② 758
		じゃがいものきんぴら	さつま揚げ		にんじん		じゃがいも、砂糖	油	和風だし、酒、しょうゆ、みりん	
		かきたま汁	豆腐、鶏卵	わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ	でん粉		しょうゆ、塩、削り節（さば・いわし）	
		小魚		カタクチイワシ			砂糖、でん粉		塩	
27 (火)		＊ナン					小麦粉、砂糖	油	塩	
		パセリライス			パセリ		米	マーガリン(乳なし)	塩	
		キーマカレー	豚肉、鶏肉、鶏レバー ひよこまめ、いんげんまめ		にんじん	たまねぎ、とうもろこし		油	塩、こしょう、ワイン、カレールウ(小麦・大豆) ウスターソース	
		チキンナゲット	鶏肉				でん粉、砂糖、小麦粉	油	しょうゆ、塩、酒、魚醤、香辛料、かつおエキス	
		グリーンポテト			パセリ	とうもろこし	じゃがいも		塩、こしょう、コンソメ	
		①日向夏（ひゅうがなつ）ゼリー				日向夏	でん粉			① 784
		＊②ヨーグルト		ヨーグルト						② 817
28 (水)		ごはん					米			
		ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく	砂糖	油	しょうゆ、酒、コチュジャン、ケチャップ	
		(コチジャン)					水あめ、砂糖		米みそ、米こうじ、とうがらし、塩	
		たけのこの炒め物			チンゲンサイ、にんじん	たけのこ、たまねぎ、きくらげ			しょうゆ、酒、中華だし	
		生揚げの中華煮	生揚げ、かまぼこ		にんじん	たまねぎ、はくさい、キャベツ 干ししいたけ	でん粉、砂糖	ごま油	中華だし、酒、しょうゆ、塩、こしょう	
		①りんご				りんご				① 820
		＊②オレンジ				オレンジ				② 820
29 (木)		麦ごはん					米、麦			
		①さわらの塩焼き	さわら						塩	① 762
		②ぶりの照り焼き	ぶり				砂糖、水あめ		しょうゆ、みりん、トマトピューレ	② 786
		ごぼうのごまマヨ炒め			にんじん	ごぼう、キャベツ		マヨネーズ(卵なし) ごま	しょうゆ、みりん	
		切干し大根のみそ汁	豆腐、油揚げ、みそ	わかめ	にんじん、ねぎ	切干しだいこん、たまねぎ、もやし			だしいりこ	
		ひじきのり	かつお	のり、ひじき、煮干し			水あめ、砂糖		しょうゆ、みりん	

食事マナーの日

地場産給食の日
★…県内産、市内産食材

体と食を考える日
＜食物繊維をしっかりとろう＞

まごわやさしい給食の日

体と食を考える日
＜食物繊維をしっかりとろう＞

◆2月のセレクトについて◆

QRコードを読み取り、12月20日（水）10時までに提出してください。

【お知らせ】
次の給食費の引き落とし日（納期限）は2月29日（金）です。