

2月 献立表

(中学校19回)

奥多摩町学校給食センター

2024	献立名	牛乳	使う物	熱や力になるもの (黄色)	血や肉になるもの (赤)	体の調子を整えるもの (緑)	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	メモ
1木	ごはん 麻婆豆腐 大根ときゅうりのピリッと漬け 菊花みかん	○		こめ 油 砂糖 でん粉	生乳 豆腐 豚肉	ねぎ たけのこにら たまねぎ しいたけ きゅうり だいこん にんじん みかん	711 29.8	まだまだ寒い日が続きますが、風邪をひかないようにしっかりと食べましょう。 2月は小学校6年生が作った献立が登場します。6年生が考えたタイトルと工夫した点を紹介します。
2金	大豆ごはん いわしの香味ソース きゅうりとわかめの酢のもの けんちん汁	○		こめ でん粉 油 砂糖 さといも こんにやく	だいず 油揚げ 生乳 いわし わかめ 鶏肉 豆腐 かまぼこ	にんじん しいたけ ねぎ きゅうり だいこん	691 30.2	2日(金)【節分献立】 イワシは小さい骨が多いですが、カルシウムが豊富ですのでぜひ食べてほしい食べ物の一つです。けんちん汁には鬼の絵のかまぼこが入っています。
5月	食パン メンチカツ(ソース) フレンチサラダ コンソメスープ	○		パン 小麦粉 油 砂糖	生乳 豚肉 ベーコン	たまねぎ キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン だいこん にんじん コーン パセリ	721 30.0	
6火	ごはん ぶりの照り焼き 青菜ともやしのごま和え 大根とわかめの味噌汁	○		こめ ごま でん粉 砂糖	生乳 ぶり わかめ	こまつな もやし だいこん にんじん ねぎ	667 29.2	6日(火) 古里小6年生考案メニュー タイトル:「栄養満点メニュー」 工夫した点:栄養やバランスをうまくとるために、黄、赤、緑に気をつけて、できるだけ旬のものを使いました。
7水	ごはん 鶏の唐揚げ(2) 白菜と人参のお浸し(醤油) 豚汁	プ レ イ ョ ア		こめ でん粉 油 じゃがいも こんにやく	生乳 鶏肉 かつお節 豚肉 豆腐	はくさい にんじん ごぼう だいこん ねぎ	773 31.5	7日(水) 氷川小6年生考案メニュー 工夫した点:すべての栄養を使うようにした。赤、緑を多くした。
8木	チキンカレーライス 枝豆サラダ(ドレッシング) 手作りオレンジゼリー	○		こめ おおむぎ 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	鶏肉 生乳 てんぐさ	たまねぎ にんじん えだまめ コーン キャベツ オレンジ	799 32.0	8日(木) 手作りオレンジゼリー 給食センターで手作りしています。オレンジは、「ビタミンC」が豊富です。ビタミンCは、人の体では作られないため、食べ物からとる必要があります。
9金	ごはん 五目卵焼き キャベツとキュウリの浅漬け 高野豆腐の味噌汁	○		こめ 油 砂糖	生乳 鶏肉 ひじき 卵 凍り豆腐	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり しょうが ほうれんそう ねぎ	699 32.3	
13火	チョコチップパン ポテトコロッケ(ソース) 大根サラダ ABCトマトスープ	○		パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 砂糖 マカロニ	生乳 豚肉 鶏肉	たまねぎ だいこん きゅうり にんじん キャベツ ほうれんそう トマト	806 27.8	13日(火) チョコチップパン 2月14日はバレンタインデーです。少し早いですが、給食センターからもチョコをお届けします。
14水	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 白菜と人参のお浸し(醤油) 奥多摩汁	牛 乳 ヒ ー		こめ マヨネーズ こんにやく じゃがいも	生乳 さけ かつお節 豚肉 豆腐	たまねぎ はくさい にんじん ごぼう しめじ ねぎ	763 32.0	14日(水) 氷川小6年生考案メニュー 工夫した点:奥多摩汁を入れて栄養のバランスを調整できた。
15木	カレーラーメン キャベツサラダ フライドポテト	ス ト ロ ベ ア ー		中華めん 油 バター 小麦粉 砂糖 じゃがいも	豚肉 チーズ 生乳 ハム	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ だいこん ほうれんそう コーン	688 28.1	15日(木) 古里小6年生考案メニュー タイトル:「みんなの大好きな給食」 工夫した点:好き嫌いを考えてクラスのみなが食べられるような給食にしました。
16金	きんぴらごはん ちくわの磯辺揚げ(2) 胡麻汁 いよかん	○		こめ おおむぎ 砂糖 油 小麦粉 こんにやく じゃがいも ごま	豚肉 生乳 竹輪 あおのり	にんじん ごぼう キャベツ ねぎ もやし しいたけ いよかん	732 24.8	16日(金) いよかん いよかんは、漢字では「伊予柑」と書きます。愛知県の昔の名前の「伊予の国」がもとになっているそうです。
19月	豆乳フレンチトースト コーン入りサラダ チキンビーンズ ヨーグルト	○		パン 砂糖 油 じゃがいも バター 小麦粉	豆乳 きな粉 生乳 鶏肉 ひよこめ だいず 生クリーム ヨーグルト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん トマト	751 30.8	19日(月) 豆乳フレンチトースト 食パンを、豆乳と砂糖ときな粉を混ぜたものに浸してから、オーブンで焼きあげて作ります。
20火	ごはん 鯖の大根おろしかけ 小松菜と人参のお浸し(醤油) 白菜と豆腐の味噌汁	○		こめ でん粉 油 砂糖	生乳 さば かつお節 豆腐	だいこん こまつな にんじん はくさい こねぎ	742 30.5	20日(火) 氷川小6年生考案メニュー タイトル:「旬の野菜もりだくさん」 工夫した点:なるべくすべてに野菜を使い、旬の野菜を活かすようにしました。栄養バランスをしっかりとりました。冬なので温まるみそ汁を考えました。風邪などひきやすい季節なので体調を整えるものをたくさん入れました。
21水	小松菜ごはん ジャンボシューマイ キムチ鍋風スープ オレンジ	○		こめ おおむぎ 油 でん粉 小麦粉 しゅうまいの皮	生乳 豚肉 鶏肉 豆腐	こまつな ねぎ たまねぎ キャベツ しいたけ にんじん はくさい だいこん しめじ オレンジ	717 30.0	
22木	ごはん ししゃもの唐揚げ(2) 白菜の梅醤油 肉じゃが	○		こめ でん粉 油 砂糖 じゃがいも こんにやく	生乳 ししゃも 豚肉	はくさい にんじん 梅 たまねぎ さやいんげん	827 29.3	
26月	食パン 照焼きチキン ペネアラビアータ ほうれん草のスープ	○		パン 砂糖 マカロニ 油	生乳 鶏肉 ベーコン	たまねぎ パセリ ほうれんそう にんじん	686 31.3	26日(月) ペネアラビアータ アラビアータとは、トマトソースにとうがらしとニンニクを加えたスパイシーな料理です。給食では辛すぎないように作ります。
27火	トマトクリームスパゲティ ブロッコリーのサラダ(ドレッシング) オレンジ	○		スパゲッティ 油 砂糖 バター 小麦粉	鶏肉 ベーコン だいず 生乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ ブロッコリー キャベツ コーン レモン オレンジ	764 32.9	27日(火) ブロッコリーのサラダ ブロッコリーの表面のつぶつぶは、花のつぶみです。ブロッコリーを室温で置いておいたり、収かしくないでそのままにしておくと、黄色い小さな花が咲きます。
28水	ごはん ハンバーグ 切干大根とにんじんの炒め物 わかめとじゃがいもの味噌汁	○		こめ 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	生乳 豚肉 油揚げ わかめ	たまねぎ 切干しだいこん にんじん こねぎ	748 32.5	28日(水) 古里小6年生考案メニュー タイトル:「カラフルメニュー」 工夫した点:色をカラフルにしたり、栄養バランスに気を付けて考えました。旬の野菜も取り入れたりしました。
29木	ごはん 白身魚のレモン醤油かけ 水菜のお浸し(醤油) 根菜の味噌汁	○		こめ でん粉 油 砂糖	生乳 メルルーサ かつお節 油揚げ	レモン みずな もやし にんじん ごぼう だいこん れんこん こねぎ	709 27.8	29日(木) 水菜のお浸し 水菜は伝統的な京野菜です。緑黄色野菜に分類され、ビタミンCやカルシウムなどが豊富に含まれています。

●都合により献立を変更することがあります。

★省令で定められた8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ)について食材料を明記しています。(アンダーラインで表示)

◎ 今月の給食費は2月29日木曜日引き落としとなります。口座残高のご確認をよろしくお願いたします。