

2月 給食献立表

今月の目標・・・西条市産の食べ物を知ろう

西条市立東予東中学校

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料					調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
				【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる				
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物			脂質	
3	月	牛乳	赤飯	あずき(乾)				米 もち米	黒ごま	塩	769 32.3	
			いわしの蒲揚げ	いわし			しょうが	かたくり粉 砂糖	油	酒 しょうゆ みりん		
			白菜の赤しそ和え			野菜 ゆかり	はくさい			しょうゆ		
			魚そうめん汁	豆腐 魚そうめん かつお節	わかめ 昆布	葉ねぎ	玉葱 えのきだけ			塩 しょうゆ		
			ふくふく豆	大豆 きな粉				砂糖				
4	火	牛乳	3-4 卒業リクエスト給食								898 34.0	
			減量コッペパン						パン			
			ハンバーグ	鶏肉 豚肉 豆腐 おから たまご			玉葱	パン粉		塩 こしょう		
			ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも 砂糖	マヨネーズ	塩 こしょう		
			コーンクリームスープ		牛乳	にんじん パセリ	コーン コーンクリーム 玉葱		油	クリームポタージュ		
			焼きプリンタルト						焼きプリンタルト			
5	水	牛乳	麦ごはん					米 麦		おろししょうが しょうゆ 酒 みりん 塩	768 31.7	
			うちめき西彩丼	豚肉 たまご	刻みのり	にんじん 野菜	はくさい 玉葱	かたくり粉	油	しょうゆ 酒		
			さばの竜田揚げ	さば			しょうが	かたくり粉	油	しょうゆ		
			即席漬け	花かつお		しゅんぎく	キャベツ たくあん		ごま			
6	木	牛乳	豆パン					豆パン			796 30.3	
			ちくわのカレーパン粉焼き	竹輪		パセリ		パン粉	マヨネーズ	カレー粉		
			カラフルソテー			にんじん 青ピーマン	キャベツ		油	塩 こしょう		
			白菜と肉団子のスープ	ミートボール		にんじん	はくさい きくらげ しょうが	はるさめ		鶏だし 塩 こしょう 酒 しょうゆ		
			伊予柑				いよかん					
7	金	牛乳	3-1 卒業リクエスト給食								821 30.3	
			ひじきご飯	鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん	グリーンピース	米	油	しょうゆ 酒		
			チキン南蛮	鶏肉			しょうが	かたくり粉 砂糖	油 タルタル ソース	酒 米酢 しょうゆ みりん		
			梅おかか和え	花かつお		野菜	キャベツ うめ			しょうゆ みりん		
			わかめうどん	かまぼこ 油揚げ かつお節	わかめ 昆布	葉ねぎ		うどん		しょうゆ みりん 塩		
			ヨーグルト		ヨーグルト							
10	月	牛乳	減量ご飯					米			781 25.1	
			揚げ餃子	野菜餃子					油			
			野菜の塩昆布和え		塩昆布	野菜	はくさい			しょうゆ		
			みそラーメン (3年生のみ) 伊予柑	豚肉 麦みそ		にんじん 葉ねぎ	キャベツ コーン もやし しょうが にんにく	中華めん	油	しょうゆ 塩 こしょう 鶏だし		
			伊予柑				いよかん					
12	水	牛乳	ご飯					米			786 31.3	
			ぶりの西京焼き	ぶり みそ		葉ねぎ		砂糖		酒 塩 みりん しょうゆ		
			青菜とえのきのさっと煮	油揚げ 花かつお		野菜	はくさい えのきだけ		ごま	しょうゆ みりん		
			じゃが芋と大根のそぼろ煮	豚肉		にんじん	だいこん 玉葱 グリーンピース	じゃがいも こんにゃく 砂糖 かたくり粉	油	酒 しょうゆ		
13	木	牛乳	3年生 卒業リクエスト給食「きなこ揚げパン」								786 32.1	
			きなこ揚げパン	きな粉					パン 砂糖	油		
			若鶏のオレンジ煮	鶏肉			マーマレード			赤ワイン しょうゆ		
			ブロッコリー塩ゆで			ブロッコリー	キャベツ					
			ラビオリスープ	ベーコン		にんじん パセリ	玉葱 キャベツ セロリー	ラビオリ		塩 こしょう しょうゆ 鶏だし		
14	金	牛乳	ご飯					米			832 30.3	
			カレー	豚肉 大豆ミート		にんじん	玉葱 グリーンピース	じゃがいも	油	カレールウ カレールウ トマトケチャップ しょうゆ		
			ほうれんそうのキッシュ	たまご ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれんそう	玉葱			塩 こしょう		
			わかめサラダ		わかめ		だいこん コーン	砂糖	ごま オリーブ油	米酢 塩 こしょう しょうゆ		
			伊予柑									

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主な材料					調味料	エネルギー kcal たんぱく質 g	
				【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる			
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物			脂質
17	月	牛乳	3-2 卒業リクエスト給食								799 32.1
			鯛飯	鯛角切り 松山揚げ	昆布	にんじん	ごぼう	米		しょうゆ 酒	
			若鶏の唐揚げ	鶏肉			しょうが	かたくり粉	油	しょうゆ 酒	
			粉ふき芋		あおのり			じゃがいも		塩 こしょう	
			豚汁	豚肉 厚揚げ 麦みそ		にんじん 葉ねぎ	キャベツ 玉葱 ごぼう	こんにゃく		煮干し	
18	火	牛乳	コッペパン					コッペパン			788 33.2
			鶏肉と豆のグラタン	鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー	玉葱	じゃがいも	油	塩 こしょう クリームバタージュ	
			小松菜のソテー			こまつな	もやし コーン		油	塩 こしょう	
			ポトフ	ウィンナー いんげん豆		にんじん	玉葱 キャベツ セロリー	じゃがいも		塩 こしょう しょうゆ 鶏だし	
21	金	牛乳	ご飯					米			799 30.1
			さつまいもと鶏肉の揚げ煮	若鶏ささ身				さつまいも かたくり粉 砂糖	油 ごま カシューナッツ	しょうゆ みりん	
			中華サラダ			にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ 米酢	
			木の葉丼	かまぼこ 油揚げ たまご かつお節		にんじん 葉ねぎ	椎茸 玉葱	砂糖		塩 しょうゆ みりん	
25	火	牛乳	ご飯					米			781 34.2
			いら玉	たまご	牛乳	にんじん いら	玉葱	砂糖		しょうゆ	
			じゃことコーンのナムル		しらす	こまつな	コーン キャベツ	砂糖	ごま油	しょうゆ 米酢	
			麻婆豆腐	豆腐 豚肉 麦みそ 豚シバー		にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく 玉葱 椎茸 だしのこ	砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ 酒	
26	水	牛乳	3-3 卒業リクエスト給食								792 36.8
			わかめご飯		わかめ			米			
			ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも あおのり			天ぷら粉	油		
			小松菜の塩ナムル			こまつな	もやし		ごま ごま油	ガーリックパウダー 中華だし 塩 こしょう	
			キムチスープ	豚肉 豆腐 麦みそ		にんじん いら	はくさい 玉葱			キムチの素 しょうゆ 鶏だし	
			ジョア		ジョア						
27	木	牛乳	コッペパン					コッペパン			792 35.8
			クリスピーチキン	鶏肉				薄力粉 コーンフレーク	マヨネーズ	コンソメ カレー粉	
			さいころサラダ			にんじん	きゅうり コーン だいこん	砂糖	オリーブ油	米酢 しょうゆ	
			クラムチャウダー	あさり ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉葱	じゃがいも	油 バター	クリームバタージュ 鶏だし こしょう 塩	
28	金	牛乳	ご飯					米			755 30.6
			つくね焼き	鶏肉 たまご 麦みそ			玉葱 しょうが	パン粉		しょうゆ みりん	
			ひじきの甘酢和え		ひじき		コーン キャベツ	砂糖		米酢 しょうゆ	
			かきたまワンタンスープ	たまご 肉入りワンタン		にんじん 葉ねぎ	玉葱 椎茸	はるさめ かたくり粉	ごま油 ごま	塩 しょうゆ 鶏だし	

* 材料の都合により、献立を変更することがあります。

2月 旬の食材

★ほうれん草 みかん ★小松菜 ★大根 ★伊予柑 いちご 甘平

★印は今月の給食に登場しています。献立表を見て確認してみましょう。

今月の予定

2/5・6 私立入試 (3年生)
2/11 建国記念の日
2/19~21 学年末テスト (1・2年生)
2/24 振替休日