



2月 給食献立表

嘉麻市立嘉穂中学校

日 (曜)	 献立名	おもな材料と、体内での働き					
		体の組織を作る		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
		(1群) 魚・肉・卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 果物	(5群) 穀類・芋類 砂糖	(6群) 油脂
2 (月)	【カルシウムデー：大豆製品】 ご飯 高野豆腐の卵とし 春雨の酢の物 かなぎの佃煮	鶏肉 高野豆腐 ちくわ 卵	牛乳 かなぎ	人参 絹さや	玉ねぎ 椎茸 きゅうり	米 春雨 砂糖 じゃが芋	油 ごま
3 (火)	【節分】 わかめご飯 カうどん 節分豆 れんこんのごま酢和え	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 節分豆	牛乳 ひじき わかめ	人参 ねぎ	椎茸 枝豆 れんこん	米 乾麺 砂糖 餅	ごま
4 (水)	背割りコッペパン ポークビーンズ ツナサラダ ウインナー	豚肉 大豆 ベーコン ツナ ウインナー	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ セロリ にんにく キャベツ コーン きゅうり	パン 砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ
5 (木)	麦ご飯 キムチ鍋 ししゃも唐揚げ いんげんのごま和え	豚肉 味噌 豆腐	牛乳 ししゃも	人参 ねぎ いんげん	大根 ごぼう 白菜 キムチ こんにゃく	米 麦 砂糖	油 ごま
6 (金)	【めざしの日】 ご飯 マーボー豆腐 切干大根の酢の物 焼きめざし	豚肉 豆腐 味噌 ハム	牛乳 焼きめざし	人参 ニラ	玉ねぎ 生姜 椎茸 にんにく きゅうり 切干大根	米 砂糖 澱粉	油 ごま
9 (月)	ご飯 味噌汁 さばのコチュジャン揚げからめ すき昆布の煮物	厚揚げ さば 味噌 油揚げ ちくわ	牛乳 すき昆布	人参 小松菜	白菜 えのき 生姜 にんにく	米 砂糖	油 ごま
10 (火)	麦ご飯 五目大豆 いわしの梅煮 キャベツのマヨネーズ和え	天ぷら 大豆 鶏肉 いわし ちくわ	牛乳 昆布	人参 いんげん	こんにゃく ごぼう 椎茸 キャベツ きゅうり	米 麦 じゃが芋 砂糖	油 マヨネーズ
12 (木)	ご飯 春雨スープ チキン南蛮 ゆでブロッコリー	うずら卵 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 ちんげん菜 ブロッコリー	玉ねぎ 椎茸 もやし	米 砂糖 春雨	油 タルタルソース

13 (金)	カレーピラフの クリームソースかけ ブロッコリーとハムのサラダ チョコプリン	鶏肉 えび ハム	牛乳 生クリーム	人参 ブロッコリー パセリ	玉ねぎ マッシュルーム しめじ コーン	米 砂糖 小麦粉 プリン	油 バター
16 (月)	ご飯 押し麦のスープ ハンバーグ ほうれん草のソテー	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	人参 ねぎ ほうれん草	椎茸 えのき もやし	米 麦 砂糖 コーン じゃが芋	油
17 (火)	ひじきご飯 豆腐汁 ローズ串カツ 酢キャベツ	鶏肉 油揚げ 豆腐 豚串カツ	牛乳 しらす干し ひじき	人参 ほうれん草	えのき しめじ キャベツ	米 砂糖 澱粉	油
18 (水)	ミルクねじりパン ちゃんぽん 大豆といりこの揚げ煮 オレンジ	豚肉 大豆 かまぼこ 天ぷら	牛乳 いりこ	人参 ねぎ	玉ねぎ もやし きくらげ 生姜 キャベツ オレンジ	パン 中華麺 砂糖 澱粉	油 ごま
19 (木)	【かまっ子の日：ほうれん草】 ご飯 豚汁 ホキフライ ほうれん草の磯香和え	豚肉 ホキ 削り節 味噌 厚揚げ	牛乳 のり	人参 ねぎ ほうれん草	ごぼう もやし こんにゃく 大根	米 砂糖 里芋	油
20 (金)	【福岡のおいしい幸せ：のり】 麦ご飯 味付けのり 肉じゃが 炒めなます	牛肉 ちくわ 厚揚げ 油揚げ	牛乳 のり	人参 いんげん	玉ねぎ 大根 しらたき きくらげ	米 麦 じゃが芋 砂糖	ごま 油
23 (月)	シーフードカレー ブロッコリーと アーモンドのソテー	えび 豚肉 いか ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 生姜 にんにく	米 じゃが芋	油 アーモンド
24 (火)	☆希望献立☆ (3年生) お楽しみに！	☆みんなの健康☆ 豆を見直し、もっと食べよう 豆はたんぱく質や食物せんい、 ビタミンB群、カルシウム、鉄など栄養たっぷり。もっと食べましょう！					
25 (水)	胚芽食パン はちみつ&マーガリン ヘルシーミートスパゲティ 大根サラダ	牛肉 豚肉 大豆 ハム	牛乳 チーズ	人参 グリンピース	玉ねぎ にんにく きゅうり 大根	パン 砂糖 はちみつ スパゲティ	油 ごま マーガリン
26 (木)	ご飯 八宝菜 豆腐しゅうまい いんげん炒め	豚肉 天ぷら うずら卵 しゅうまい かまぼこ	牛乳	人参 ねぎ いんげん	生姜 椎茸 キャベツ 筍 玉ねぎ きくらげ	米 砂糖 澱粉	油
27 (金)	人参ご飯 つくね汁 おからの炒り煮	豚肉 鶏肉 つくね おから 味噌 豆腐 油揚げ	牛乳 しらす干し	人参 ニラ ねぎ	ごぼう 白菜 しらたき 大根 椎茸 玉ねぎ	米 砂糖	油

太字が地場産物使用の食材です。

*材料の都合により、献立は変更になることがあります。