



# 2月こんだてひょう (中学校)



令和5年度  
砺波市学校給食センター

日曜	献立名	アレルギー対応食	食品名					
			主に体をつくるものになるもの		主に体の調子を整えるものになるもの		主にエネルギーのものになるもの	
1 木	はちみつパン 牛乳 チキンナゲット 野菜サラダ マカロニスープ		とり肉 ぶた肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ 玉ねぎ ねぎ	はちみつパン さとう じゃがいも マカロニ	ごま油
2 金	節分・立春の日献立		イワシ ぶた肉	牛乳	にんじん	大根 すたち キャベツ	米 さとう さつまいも	
	ごはん 牛乳 イワシのすだちおろし煮 刻み漬け ぶた汁 節分豆		みそ 大豆	煮干し粉		きゅうり たくあん漬け ねぎ		
5 月	ごはん 牛乳 ぶた肉と厚揚げのみそ炒め フライドポテト 肉団子スープ		ぶた肉 厚揚げ みそ とり肉	牛乳	にんじん ビーマン	キャベツ 玉ねぎ 白菜 もやし	米 さとう じゃがいも	油
6 火	ごはん 牛乳 チーズオムレツ コーンあえ 中華スープ		卵 とり肉	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん	キャベツ コーン 玉ねぎ 白菜 ねぎ	米 さとう	ごま油
7 水	ごはん 牛乳 カレイの竜田揚げ お酢合い じゃがいものみそ汁		カレイ 油揚げ みそ	牛乳 煮干し粉	にんじん	しょうが 大根 きゅうり 玉ねぎ ねぎ	米 でんぶん さとう じゃがいも	油
8 木	コッペパン 牛乳 照り焼きハンバーグ コールスローサラダ ポトフ		とり肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ きゅうり キャベツ 大根	コッペパン さとう じゃがいも	コールスローレッシング
9 金	ごはん 牛乳 ちくわのカレー揚げ ごまあえ ぶた肉と大豆のうま煮		ちくわ ぶた肉 大豆	牛乳	小松菜 にんじん	もやし 玉ねぎ こんにゃく	米 天ぷら粉 さとう じゃがいも	油 ごま
12 月	🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉 振替休日 🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉							
13 火	ごはん 牛乳 春巻き カラフルサラダ じゃがいものそぼろ煮		ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ コーン きゅうり しょうが こんにゃく	米 春雨 さとう 春巻きの皮 じゃがいも コーンスターチ	油
14 水	ごはん 牛乳 枝豆コロッケ 茎わかめのきんぴら ●卵スープ	○	ぶた肉 とうふ 卵	牛乳 茎わかめ	にんじん	枝豆 こんにゃく もやし ねぎ	米 じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 コーンスターチ	油 ごま油
15 木	コッペパン 牛乳 かぼちゃグラタン 花野菜サラダ ミネストローネ		チーズ ぶた肉 大豆	牛乳	かぼちゃ ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ カリフラワー にんにく 玉ねぎ	コッペパン マカロニ 小麦粉 じゃがいも	バター ごまドレッシング 油
16 金	ごはん 牛乳 アジの甘みそかけ ナムル ちゃんこ汁		アジ みそ とり肉	牛乳 煮干し粉	にんじん 小松菜	しょうが もやし にんにく 大根 白菜 こんにゃく ねぎ	米 さとう コーンスターチ	ごま油
19 月	ごはん 牛乳 千草焼き 三色ひたし ハヤシライス		卵 ぶた肉	牛乳	にんじん 小松菜 トマト	ねぎ もやし にんにく 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも	油
20 火	とнамいたつぷり献立		ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ ねぎ	米 パン粉 さとう	油
	ごはん 牛乳 メンチカツ さつまいもと大豆のサラダ 大門そうめん汁		大豆 油揚げ	煮干し粉			さつまいも そうめん マヨネーズ	
21 水	ごはん 牛乳 厚揚げの肉みそかけ 即席漬け 野菜の煮物		厚揚げ ぶた肉 みそ とり肉	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり 大根 こんにゃく	米 さとう コーンスターチ じゃがいも	
22 木	雨水の日献立		とり肉	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ	コッペパン パン粉	油
	コッペパン 牛乳 ワカサギのフライ わかめあえ チャウダー いちごジャム		ワカサギ わかめ				小麦粉 さとう じゃがいも 米粉 いちごジャム	
23 金	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 天皇誕生日 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸							
26 月	ごはん 牛乳 とり肉とレバーの甘酢からめ はりはり漬け みそ汁		とり肉 ぶたレバー 油揚げ みそ	牛乳 煮干し粉	小松菜 にんじん	しょうが キャベツ 切干し大根 玉ねぎ 白菜 ねぎ	米 でんぶん さとう	油
27 火	ごはん 牛乳 エビシウマイ 春雨サラダ 根菜汁		エビ タラ	牛乳 煮干し粉	にんじん	玉ねぎ もやし きゅうり 大根 ねぎ	米 シウマイの皮 さとう 春雨 さとう さつまいも	ごま油
28 水	ごはん 牛乳 サバの塩焼き かりかり梅あえ ●卵とじ	○	サバ ぶた肉 卵	牛乳	小松菜 にんじん	もやし 梅 玉ねぎ	米 じゃがいも さとう	
29 木	黒糖パン 牛乳 ささみフライ ジャーマンポテト コンソメスープ		とりささみ ベーコン	牛乳	パセリ にんじん	玉ねぎ キャベツ ねぎ	黒糖パン さとう	油 じゃがいも

今月の地場産食材の紹介

  
米

  
にんじん

  
キャベツ

  
小松菜

  
ほうれん草

  
ねぎ

  
にんにく

  
さつまいも

  
大豆

  
大門そうめん

今月の平均栄養価			
	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
基準	830kcal	27~42g	450mg
平均	795kcal	28.3g	371mg