

平成23年

## 2月分 学校給食献立表

郡山市立熱海中学校

| 日 曜  | 献 立 名                                      | エネルギー<br>kcal | タンパク質<br>g | 《赤》 血や肉になるもの                          | 《黄》 熱や力になるもの                         | 《緑》 体の調子を整える                                          |
|------|--------------------------------------------|---------------|------------|---------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 1 火  | <b>お弁当の日</b><br>県立高校1期入学試験のため              |               |            |                                       |                                      |                                                       |
| 2 水  | 麦ごはん 牛乳 いわしのホイル蒸し<br>青菜のおひたし 大根のみそ汁        | 829           | 34.1       | いわしのごまホイル 豆腐 油揚げ<br>牛乳 煮干 みそ          | 学校給食用精白米・精麦 ジャが芋<br>サラダ油             | にんじん 小松菜 もやし 大根 ねぎ                                    |
| 3 木  | きな粉揚げパン 牛乳 ワンタンスープ<br>アーモンド入り野菜サラダ 節分豆     | 843           | 29.8       | 豚カタ肉 きな粉 節分豆<br>牛乳                    | 学校給食用パン小麦粉 砂糖 ワンタン<br>サラダ油 アーモンドグイス  | ほうれん草 にんじん キャベツ コーン<br>たけのこ ねぎ しょうが                   |
| 4 金  | ビビンバ 牛乳<br>わかめスープ                          | 842           | 38.3       | 豚モモ肉 豆腐 なんと 錦糸玉子<br>牛乳 鶏がら 生わかめ きざみのり | 学校給食用精白米・精麦 三温糖<br>ごま油 ごま            | ほうれん草 にんじん 干しぜんまい 大豆もやし<br>大根 ねぎ しょうが にんにく            |
| 7 月  | 麦ごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら<br>野菜の胡麻和え こづゆ            | 862           | 32.5       | ホタテ貝 笹かまぼこ ししゃも天ぷら<br>牛乳              | 学校給食用精白米・精麦 砂糖 里芋 しらたき<br>サラダ油 ごま 豆麴 | ほうれん草 にんじん さやいんげん キャベツ<br>干ししいたけ きくらげ                 |
| 8 火  | けんちんうどん 牛乳<br>白菜のおひたし パナナ                  | 864           | 33.4       | 豚モモ肉 豆腐 みそ<br>牛乳                      | ソフト麺 里芋 板こんにゃく 砂糖<br>サラダ油            | にんじん 小松菜 ねぎ 大根 白菜 しょうが<br>ごぼう パナナ                     |
| 9 水  | 麦ごはん 牛乳 肉じゃが 味のり<br>白菜と大根の浅漬け              | 850           | 34.9       | 豚モモ肉 のり<br>牛乳                         | 学校給食用精白米・精麦 砂糖 ジャが芋<br>サラダ油 片栗粉 しらたき | にんじん 玉ねぎ さやいんげん 白菜 大根                                 |
| 10 木 | 小型パン 牛乳 焼きそば<br>フルーツヨーグルトあえ                | 853           | 31.9       | 豚モモ肉<br>牛乳 ヨーグルト                      | 学校給食用パン小麦粉 蒸し中華麺<br>サラダ油             | にんじん キャベツ もやし ねぎ 干ししいたけ<br>パイナップル ミカン モモ パナナ          |
| 14 月 | 麦ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソースかけ<br>胡麻風味あえ なめこ汁 ココアゼリー | 888           | 40.4       | ボークハンバーグ 豆腐 みそ 煮干<br>牛乳               | 学校給食用精白米・精麦 砂糖<br>サラダ油 ごま油 ごま        | 小松菜 りんごピューレ しょうが コーン<br>ねぎ なめこ                        |
| 15 火 | 味ごはん 牛乳 サラダ<br>かき玉スープ                      | 846           | 29.6       | 鶏モモ肉 鶏挽肉 ロースハム 油揚げ<br>牛乳 鶏がら なんと 卵    | 学校給食用精白米 片栗粉<br>サラダ油 ごま油             | ほうれん草 にんじん バセリ ごぼう 玉ねぎ ねぎ<br>干ししいたけ えのきたけ キャベツ グリンピース |
| 16 水 | 麦ごはん 牛乳 納豆 とん汁<br>れんこんのきんぴら                | 853           | 37.4       | 豚モモ肉 納豆 豆腐 みそ 煮干<br>牛乳                | 学校給食用精白米・精麦 砂糖 ジャが芋<br>ごま油 ごま こんにゃく  | にんじん れんこん ごぼう さやいんげん<br>大根 白菜 ねぎ                      |
| 17 木 | 黒糖パン 牛乳 野菜サラダ<br>マカロニのカレー煮                 | 896           | 32.0       | 豚モモ肉 ロースハム<br>牛乳 調理用牛乳                | 学校給食用パン小麦粉 黒砂糖 ジャが芋<br>サラダ油 砂糖 マカロニ  | にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース<br>キャベツ にんにく                  |
| 18 金 | そぼろ丼 牛乳 ビーナッツあえ<br>わかめのみそ汁                 | 855           | 34.7       | 鶏モモ挽肉 豆腐 卵 みそ 生わかめ<br>牛乳 煮干           | 学校給食用精白米・精麦 砂糖 ジャが芋<br>サラダ油 ビーナッツ粉   | 小松菜 グリンピース キャベツ ねぎ                                    |
| 21 月 | チキンカレーライス 牛乳<br>豆サラダ キウイフルーツ               | 887           | 29.2       | 鶏モモ肉 大豆 さきげ ひよこ豆<br>牛乳 カットチーズ         | 学校給食用精白米・精麦 ジャが芋 砂糖<br>サラダ油          | にんじん ビーマン 玉ねぎ 枝豆 もやし コーン<br>しょうが にんにく グリンピース キウイフルーツ  |
| 22 火 | タンメン 牛乳 春巻き<br>白菜キムチ漬け                     | 912           | 32.6       | 豚カタ肉 豚骨 鶏ガラ<br>牛乳                     | 中華麺<br>サラダ油                          | にんじん にら キャベツ ねぎ メンマ もやし<br>きくらげ にんにく しょうが 春巻き         |
| 23 水 | 麦ごはん 牛乳 八宝菜<br>もやしのラー油和え                   | 826           | 39.5       | 豚モモ肉 いか むきえび うずら卵<br>牛乳               | 学校給食用精白米・精麦 片栗粉<br>サラダ油 ごま油          | にんじん ビーマン ほうれん草 白菜 玉ねぎ<br>干ししいたけ たけのこ きくらげ もやし        |
| 24 木 | コッペパン 牛乳 コーンサラダ<br>豚肉と大豆のケチャップ煮            | 884           | 35.4       | 豚カタ肉 ロースハム 大豆<br>牛乳                   | 学校給食用パン小麦粉 ジャが芋 砂糖<br>サラダ油           | にんじん バセリ ブロッコリー 玉ねぎ コーン<br>にんにく キャベツ                  |
| 25 金 | 麦ごはん 牛乳 小あじの天ぷら<br>ビーナッツあえ 沢煮              | 869           | 36.8       | 鶏モモ肉 小あじ天ぷら 油揚げ<br>牛乳 かつお節            | 学校給食用精白米・精麦 砂糖<br>サラダ油 ビーナッツ粉        | にんじん ほうれん草 ごぼう 舞茸 ねぎ<br>キャベツ                          |
| 28 月 | 麦ごはん 牛乳 鶏肉立田ごまみそあえ<br>のりあえ 打ち豆汁            | 833           | 34.7       | 鶏モモ肉 打ち豆 みそ かつお節<br>牛乳 焼きのり           | 学校給食用精白米・精麦 砂糖 片栗粉<br>サラダ油 ごま        | 小松菜 にんじん しょうが もやし ねぎ<br>切干大根                          |

※ 給食材料の都合により、献立内容の一部を変更することもありますのでご了承ください。

うらもみね。

恵方巻き豆知識  
恵方巻

恵方巻きは関西地方の節分の伝統行事でしたが、今では関東でも定着となりました。巻きずしは「福を巻き込む」ことから来ており、切らずに食べるのは「縁を切らない」という理由があるそう。具材は七福神にちなんで7種類使うと、より福が呼び込めるかも！



恵方まきはこう食べる！  
恵方(2011年は東南東)を向いて、願い事を思い浮かべながら、途中でやめず、一気に食べ切る！  
食べている間は談笑無言で！黙々と！