

令和3年2月 学校給食献立表
中学校



吉野ヶ里町教育委員会

日	献立名 <small>こんだて めい</small>	牛乳	あかのなかま 赤の仲間 <small>ちやくになる</small> 血や肉になる	きのなかま 黄の仲間 <small>ねつやちからのもとになる</small> 熱や力の元になる	みどりのなかま 緑の仲間 <small>からだのちようしきをとのえる</small> 体の調子を整える	ちようみりよう 調味料	エネルギー kcal
1月	ごはん	○		米			794
	ごぼうメンチカツ		ごぼうメンチカツ	あぶら			
	豚キムチ汁		豚肉、豆腐、たまご	こんにやく	はくさい、にら	キムチの素、ガラスープ	
	チンゲン菜と竹輪の和え物		ちくわ	ごま、砂糖	チンゲンサイ、もやし、ぶなしめじ	しょうゆ	
2火	ごはん	○		米			894
	いわし天ぷら		イワシ天ぷら	あぶら			
	かぼちゃのシチュー		鶏肉、大豆、牛乳		玉葱、にんじん、かぼちゃ、しめじ、ブロッコリー	シチューの素	
	かぶのサラダ		ツナ	マヨネーズ	かぶ、キャベツ、コーン		
	福豆		大豆				
3水	ごはん	○		米			826
	鮭の塩焼き		さけ			しお	
	肉じゃが		国産牛	じゃがいも、こんにやく、砂糖	玉葱、にんじん、たけのこ、いんげん	だし、しょうゆ、みりん、酒	
	ナムル		くきわかめ	ごま、ごま油	もやし、ぜんまい、にんじん	しお、こしょう	
4木	ごはん	○		米			836
	豆腐ハンバーグ		豆腐ハンバーグ(鶏肉)	砂糖、かたくり粉	えのきたけ、にんじん、きくらげ	しょうゆ、みりん	
	ミネストローネスープ		ウィンナー、ひよこ豆	じゃがいも	玉葱、にんじん、キャベツ、トマトピューレ	しお、コンソメ	
	とりささみサラダ		鶏肉	ごまドレッシング	切干大根、にんじん、ごぼう		
	みかんゼリー			みかんゼリー			
5金	ごはん	○		米			838
	さば和風カレー煮		さばの和風カレー煮				
	厚揚げと里芋のそぼろ煮		厚揚げ、鶏肉	里芋、砂糖、かたくり粉	れんこん、しいたけ、にんじん、枝豆	ガラスープ、しょうゆ	
	大根とハムのサラダ		ハム	コールスロードレッシング	だいこん、えのきたけ、きゅうり		
8月	ごはん	○		米			829
	あじフライ		あじフライ	あぶら	(ハーブ)		
	ポトフ		鶏肉	じゃがいも	れんこん、玉葱、にんじん、ごぼう	コンソメ、しょうゆ、しお	
	ほうれん草とコーンの炒め		ベーコン	あぶら	ほうれんそう、コーン、玉葱	しお、こしょう	
9火	佐賀牛混ぜごはん	○	佐賀産牛肉	米、ごま、砂糖	ごぼう、にんじん	しょうゆ、みりん、酒	936
	春巻き		佐賀牛しぐれ煮	あぶら	春巻き(たけのこ、人参)		
	かき玉汁		たまご	かたくり粉	かぶ、ほうれんそう、玉葱	だし、しお、しょうゆ	
	白菜昆布和え		昆布		はくさい、きゅうり		
10水	ごはん	○		米			821
	鶏肉のごまやき		鶏肉	ごま		塩麹	
	大豆みそチゲ		豆腐、大豆、豚肉	ごま油	玉葱、にんじん、もやし、ねぎ	ガラスープ、みそ、みりん	
	ひじき煮		ひじき	砂糖	れんこん、こまつな	しょうゆ、みりん、だし	
	ふりかけ					ふりかけ	
12金	ごはん	○		米			823
	鯛の甘酢あんかけ		鯛	かたくり粉、あぶら、砂糖		しお、酢、しょうゆ	
	けんちん汁		油揚げ、豆腐	里芋、こんにやく	だいこん、にんじん、ねぎ	しょうゆ、だし	
	野菜のピーナッツ和え			ピーナッツ	キャベツ、こまつな、にんじん	コンソメ	
チョコデザート			ショコラブッセ				
15月	ごはん	○		米			832
	揚げしゅうまい		しゅうまい(豚肉)	てんぷら粉、あぶら			
	チャブチユ		豚肉	はるさめ、あぶら、砂糖、ごま	玉葱、にんじん、こまつな、もやし	しょうゆ	
	チョコレギサラダ		のり	砂糖、ごま油	キャベツ、れんこん、しめじ、にんじん	ガラスープ、酢	
	甘納豆			甘納豆			
16火	ごはん	○		米			857
	蒸し鶏のオニオンソース		鶏肉	砂糖、かたくり粉	玉葱、しょうが	しお、ガラスープ、しょうゆ	
	ほうとう汁		豚肉、油揚げ	めん	だいこん、ごぼう、にんじん、しいたけ、かぼちゃ	みそ、だし	
	えびサラダ		えび	マヨネーズ	ブロッコリー、きゅうり、枝豆		
	小魚佃煮		小魚佃煮(いわし)	(水あめ)			

日	献立名	牛乳	赤の仲間 あかのなかま ちやくになる 血や肉になる	黄の仲間 きのなかま ねつやちからのもとになる 熱や力の元になる	緑の仲間 みどりのなかま からだのちようしをととのえる 体の調子を整える	調味料 ちようみりよう	エネルギー kcal
17水	ごはん			米			804
	魚の天ぷら	○	白身魚	てんぷら粉, あぶら		しお	
	そぼろ豆腐		鶏肉, 豆腐	砂糖, かたくり粉	にんじん, 枝豆, ねぎ, しょうが	しょうゆ, しお, だし	
	いんげんのごま和え		ちくわ	こんにやく, ごま, 砂糖	いんげん	しょうゆ	
18木	ミルクパン			ミルクパン		しお	867
	ハンバーグデミソース	○	ハンバーグ (豚肉・鶏肉)		玉葱, マッシュルーム	デミグラスソース	
	コーン卵スープ		たまご	かたくり粉	玉葱, コーン, きくらげ, にんじん, 絹さや	ガラスープ	
	ポテトサラダ		ハム, 納豆	じゃがいも, マヨネーズ	きゅうり		
19金	ごはん			米			894
	多菜包子 (ターサイパオズ)	○	(豚肉・鶏肉)		(キャベツ, 玉ねぎ)		
	ポークカレー		豚肉	じゃがいも	にんじん, 玉葱, れんこん, トマトピューレ	カレールウ	
	スパゲティオーロラサラダ		かにかま	スパゲッティ, マヨネーズ	きゅうり, コーン	トマトケチャップ	
22月	ごはん			米			808
	さばの照り焼き	○	さば			塩麹	
	みつせ鶏団子鍋		みつせ鶏団子	しらたき	はくさい, にんじん, だいこん, 大ねぎ	だし, しょうゆ	
	ビーフンのカレー炒め		ちくわ	ビーフン, 砂糖	ごぼう, キャベツ, 赤ピーマン, きくらげ	中華だし, カレー粉	
24水	ごはん			米			896
	エビフライ	○	エビフライ	あぶら			
	高野豆腐の卵とじ		高野豆腐, 鶏肉, たまご	砂糖	はくさい, にんじん	しょうゆ, 酒, みりん	
	さつま芋と豆の甘辛煮		大豆	さつまいも, あぶら, 砂糖		しょうゆ, みりん, 酒	
ふりかけ					ふりかけ		
25木	そぼろごはん		鶏肉	米, 砂糖	枝豆, しょうが	しょうゆ, 酒, みりん	812
	京風たまご焼き	○	京風たまご焼き (たまご)		(人参, ねぎ)		
	豆腐のすまし汁		豆腐, かまぼこ, わかめ, もずく, 煮干し		にんじん, だいこん	しお, しょうゆ	
	いかとポテト炒め		いかレモン漬 (佐賀県提供)	じゃがいも, あぶら			
	りんご					りんご	
26金	ごはん			米			847
	鶏肉のチーズ焼き	○	鶏肉, チーズ		トマトピューレ	しお, こしょう	
	コンソメスープ		ベーコン		だいこん, 玉葱, にんじん, れんこん, キャベツ	コンソメ, しお	
	かぼちゃのサラダ		ロースハム	マヨネーズ	かぼちゃ, 玉葱, ブロッコリー		
有明のり		味付のり					

- ★はし、スプーンは持ってきてください。
- ★材料入荷の都合などで、献立の変更がある場合があります。
- ★マヨネーズは、卵不使用マヨ風ソースを使用しています。
- ★米は、令和2年度も佐賀県産「夢しずく」です。
- ★()は既製食品の主な食材です。

厳しい寒さが続いているのですが、体調をくずしがちになっていませんか？

今年の節分は、2月2日です。今年は大きな声は出せませんが・・・

「鬼は外、福は内」と豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼び込みましょう。

豆には、栄養がたくさんつまっていますよ。

まだまだ寒い日が続き、水も冷たいですが、手は時間をかけてしっかり洗いましょう。



2月の給食は、佐賀県の「食べて応援！学校給食提供事業」で
12日「鯛」と25日「イカのレモン漬」が佐賀県より無償提供されます。
「鯛」は甘酢漬けに、「イカレモン漬」はフライドポテト炒めです。

1月26日/三田川小学校のリクエスト給食はどうでしたか？
3月には東脊振小学校の「好きな献立給食」を予定しています。
楽しみにしていてくださいね。