

令和 4年 2月 学校給食献立表
東脊振中学校



吉野ヶ里町教育委員会

日	こんだて めい 献立名	牛乳	あかのなかま 赤の仲間 ちやにくになる 血や肉になる	きのなかま 黄の仲間 ねつやちからのもとになる 熱や力の元になる	みどりのなかま 緑の仲間 からだのちようしをとのえる 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 火	ごはん	○		米			834
	さばの照り焼き		さば		しょうが	塩こうじ	
	里芋のそぼろ煮		鶏ひき肉	里芋, こんにやく, 砂糖, かたくり粉	玉葱, にんじん, 枝豆	だし, しょうゆ	
	大豆もやしと小松菜の中華和え			砂糖, ごま油, ごま	こまつな, だいずもやし, にんじん	しょうゆ, 酢	
2 水	麦ごはん	○		麦, 米			804
	枝豆ととうもろこしフライ		(すり身)	でんぷら粉, あぶら	(どもろこし, 枝豆)		
	ハヤシライス		牛肉	じゃがいも	玉葱, にんじん, トマトピューレ	ハヤシルー	
	かぶと白菜のしりしり和え		ツナ	コールスロートレッシング	かぶ, はくさい, にんじん		
3 木							782
	節分豆炊き込みごはん		大豆, 油揚げ	米, 砂糖	にんじん, しめじ	しょうゆ, だし	
	いわしのトマト煮		いわしのトマト煮				
	はんぺん汁	○	はんぺん, 豆腐, 煮干し		チンゲンサイ, にんじん	しお, しょうゆ	
	春雨サラダ		魚肉ソーセージ, 卵	はるさめ, マヨネーズ	きゅうり		
	さがみかん				みかん		
4 金	ごはん	○		米			834
	れんこんのはさみ揚げ		れんこんのはさみ揚げ	あぶら			
	麻婆豆腐		合びき肉, 豆腐, みそ	砂糖, かたくり粉	にんじん, 玉葱, にんにく, しょうが	しょうゆ, トウバンジャン	
	わかめの和物		わかめ, かにかま	和風ドレッシング	キャベツ		
	小魚佃煮		小魚佃煮				
7 月	ごはん	○		米			888
	鶏肉のパーベキューソース		鶏肉	かたくり粉, 小麦粉, 砂糖	玉葱	しお, ソース, しょうゆ, ケチャップ	
	大豆みそチゲ		豆腐, 大豆, 豚肉	ごま油	玉葱, にんじん, だいずもやし, 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	
8 火	ごはん	○		米			720
	チーズハンバーグデミソース		チーズハンバーグ (豚, 牛肉, チーズ)	砂糖		デミグラスソース	
	高野豆腐の卵煮		高野豆腐, 卵	こんにやく, 砂糖	玉葱, にんじん, 枝豆	だし, しょうゆ, しお	
	ベーコン野菜サラダ		ベーコン	コールスロートレッシング	キャベツ, カリフラワー		
9 水	ごはん	○		米			820
	なんこつつくね		なんこつつくね (鶏肉, 卵)	かたくり粉, あぶら	(クワイ, 玉ねぎ)		
	ポトフ		ウィンナー, ビーンズミックス	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	ほうれん草, コーン, 玉葱	しお, こしょう	
	ふりかけ					ふりかけ	
10 木	ごはん	○		米			834
	魚のタルタルソース焼き		白身魚, 卵	マヨネーズ	玉葱, にんじん	しお	
	ほうとう汁		豚肉, 油揚げ	めん	だいこん, にんじん, しいたけ, かぼちゃ	みそ, だし	
	ごぼうサラダ		ささ身	胡麻ドレッシング	ごぼう, にんじん, きゅうり		
おさつスティック		おさつスティック					
14 月	ごはん	○		米			833
	春巻き			あぶら	春巻き		
	チャプチェ		豚肉	はるさめ, ごま油, 砂糖, ごま	玉葱, にんじん, こまつな, もやし	しょうゆ	
	チョレギサラダ		海苔	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	
	エクレア			エクレア			
15 火	ごはん	○		米			751
	魚のあんかけ		あじ	かたくり粉, あぶら, 砂糖		しお, 酢, しょうゆ	
	もずく卵スープ		もずく, 卵, 煮干し	かたくり粉	こまつな, 玉葱	しお, しょうゆ	
里芋のおから煮	おから, かまぼこ	里芋, 砂糖	玉葱, きくらげ	しょうゆ			
16 水	豚スタミナ丼	○	豚肉	米, しらたき, 砂糖	玉葱, ねぎ, しょうが	しょうゆ	887
	わかめスープ		わかめ, 豆腐	はるさめ, ごま油		ガラスープ, しょうゆ, しお	
	いんげんの胡麻和え		ちくわ	こんにやく, すりごま, 砂糖	いんげん	しょうゆ	
	りんごゼリー			りんごゼリー			

日	こんだて めい 献立名	牛乳	あかのなかま 赤の仲間 ちやにくになる 血や肉になる	きのなかま 黄の仲間 ねつやちからのもとになる 熱や力の元になる	みどりのなかま 緑の仲間 からだのちやしきととのえる 体の調子を整える	ちょうみりょう 調味料	エネルギー kcal
17 木	ごはん			米			792
	きゃべつメンチカツ		キャベツメンチカツ (豚肉、鶏肉)	あぶら	(キャベツ)		
	クリームスープ	○	えび、豆乳		はくさい、コーン、玉葱、しめじ、枝豆	シチューの素、コンソメ	
	ポテトサラダ			じゃがいも、マヨネーズ	きゅうり、にんじん		
	ふりかけ					ふりかけ	
18 金	ごはん			米			814
	さかなのバジルソース焼き	○	白身魚			バジルソース	
	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	
	大根とハムのサラダ		ハム	コールスロッドレッシング	だいこん、きゅうり		
21 月	ごはん			米			817
	さばの竜田揚げ		さば	かたくり粉、あぶら		塩こうじ	
	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、ねぎ	だし、しょうゆ	
	スパゲティサラダ		魚肉ソーセージ	スパゲッティ、マヨネーズ	きゅうり、コーン	ケチャップ	
	有明味付け海苔		のり				
22 火	ごはん			米			773
	鶏肉の味噌野菜焼き	○	鶏肉、みそ	砂糖、ごま	玉葱、にんじん	だし	
	厚揚げ八宝菜		厚揚げ、かまぼこ	かたくり粉	キャベツ、にんじん、玉葱、きくらげ、コーン、しいたけ	ガラスープ、しょうゆ	
	切干大根煮		くきわかめ	こんにゃく、砂糖、ごま	切干大根、にんじん	しょうゆ、だし	
24 木	ごはん			米			857
	にらまんじゅう焼	○	にらまんじゅう				
	肉じゃが		豚肉	じゃがいも、こんにゃく、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	
	白菜のおかか和え		かつお節	砂糖	はくさい、きゅうり、れんこん	しょうゆ	
25 金	ごはん			米			813
	焼売の野菜甘酢あんかけ	○	しゅうまい	あぶら、砂糖、かたくり粉	玉葱、にんじん、いんげん、たけのこ	ケチャップ、しょうゆ、酢	
	おでん風		ちくわ、厚揚げ、ポイルうずら卵	里芋、砂糖	だいこん、にんじん、ごぼう	だし、しょうゆ	
	南瓜サラダ		ハム	マヨネーズ	かぼちゃ、玉葱、ブロッコリー		
	チーズ		チーズ				
28 月	ピタパン			ピタパン			796
	焼きそば	○	豚肉、えび	めん、あぶら	キャベツ、もやし、ピーマン	(焼きそばソース)	
	コンソメスープ		ビーンズミックス、ベーコン		だいこん、れんこん、にんじん、玉葱、しめじ	コンソメ、しお	
	卵サラダ		卵、ツナ	マヨネーズ	彩り野菜ミックス、ほうれんそう		

- ★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、佐賀県産「夢しずく」 パンは、佐賀県産小麦「春風」使用です。
- ★()は既製食品の主な食材です。

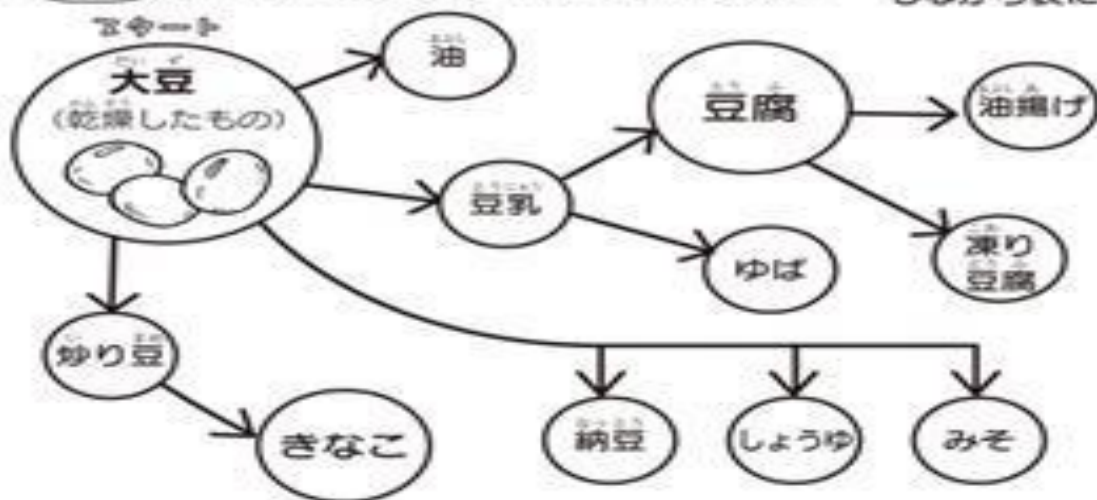
暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになっていませんか？そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼びましょう。

和食に欠かせない・大豆(だいず)
大豆は和食でおなじみのさまざまな食品にすがたをかえます。食事の

大豆が変身していくよ！

(ヒント) 加工はひとつだけじゃないものもたくさんあります。

★変身するためには、どんな加工が必要なのか、加工方法の例を参考にしながら表に書いてみましょう。



加工方法の例

- ・水につける
- ・煮る
- ・発酵させる
- など

大豆はさまざまな加工によって、いろいろな食品に変化します。昔からわたしたちの食生活に欠かせない大豆製品を調べてみましょう。

