



[令和4年 2月 献立表]



鳥栖市立中学校

実施日	献立名 ※牛乳は毎日つきます ←スプーン持参日	食品名と体の中での働き						調味料等	エネルギー たんぱく質
		体の組織をつくる		体の調子を整える		熱や力のもとになる			
		魚・肉・卵 豆・豆製品 (主にたんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (主にカルシウム)	緑黄色 野菜 (主にカロテン)	その他の 野菜・果物 (主にビタミンC)	穀類・芋類 砂糖 (主に炭水化物)	油脂 (主に脂肪)		
1 火	ごはん					米			
	ハッシュドビーフ	牛肉		トマト	玉葱, マッシュルーム, にんにく	じゃがいも	なたね油	塩, こしょう, ハヤシルーラー, デジタナス, 赤ワイン, ケチャップ, ウスターソース, しょうゆ	887 kcal
	コールスローサラダ	ロースハム		にんじん	キャベツ, とうもろこし		コールスロー ドレッシング	塩, こしょう	32.1 g
	さがみかんゼリー					さがみかんゼリー			
2 水	食パン					食パン			
	りんごジャム					りんごジャム			
	トマトソースハンバーグ	ハンバーグ		トマトピューレ	玉葱, マッシュルーム		なたね油	ケチャップ, 赤ワイン, 塩, こしょう	736 kcal
	スパゲティーサラダ	ロースハム		ほうれん草, にんじん	とうもろこし	スパゲッティ	イタリアンドレッシング		29.3 g
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん, パセリ	玉葱, キャベツ, しめじ, セロリー			塩, こしょう, しょうゆ, コンソメ	
3 木	ごはん					米			
	あじフライ	あじフライ					なたね油		853 kcal
	ポテトサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり, とうもろこし	じゃがいも	卵不使用マヨネーズ風調味料	塩, こしょう	32.0 g
	豚汁	豚肉		にんじん	ごぼう, だいこん, 深ねぎ	さといも, こんにゃく		煮干し, 削り節, みそ	
	節分豆	大豆				砂糖			
4 金	ごはん					米			
	豚の生姜焼き	豚肉		にんじん	玉葱, キャベツ, もやし, しょうが	砂糖	なたね油	しょうゆ, みりん, 酒	846 kcal
	いかフリッター	いかフリッター					なたね油		38.2 g
	わかめのすまし汁	かまぼこ	わかめ, こんぶ		玉葱, えのき			削り節, しょうゆ, 塩	
7 月	ごはん					米			
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉						香草焼きシーズニング, 塩, こしょう	923 kcal
	ほうれん草とベーコン炒め	ベーコン		ほうれん草	もやし, とうもろこし		なたね油	中華スープ, しょうゆ, 塩, こしょう	35.8 g
	ミネストローネ	ウインナー, 大豆		にんじん, トマト, パセリ	玉葱, セロリー, キャベツ, にんにく	マカロニ	オリーブ油	塩, こしょう, 白ワイン, コンソメ	
8 火	ごはん					米			
	回鍋肉(ホイコーロー)	牛肉, 絹厚揚げ		青ピーマン, 赤パプリカ	にんにく, しょうが, キャベツ, 椎茸	砂糖	なたね油	チンゲンサイ, トウモロコシ, しょうゆ, 酒	809 kcal
	ワンタンスープ			にんじん, チンゲンサイ, 葉ねぎ	もやし, きくらげ	ワンタン		中華スープ, しょうゆ, 塩	32.1 g
	りんご				りんご			SSV	
9 水	ミルクパン					ミルクパン			
	ミルクメーカー					ミルクメーカー			881 kcal
	揚げ中華麺					揚げ中華麺			38.7 g
	皿うどんの具	豚肉, うずら卵, えび, かまぼこ		にんじん	キャベツ, 玉葱, もやし, きくらげ, たけのこ, にんにく, しょうが	でんぶん	なたね油, ごま油	しょうゆ, 酒, 中華スープ, 塩, こしょう	
	揚げギョーザ	ギョーザ					なたね油		
10 木	ごはん					米			
	さわらフライ/タルタルソース	さわらフライ					なたね油, 一食部不使用タルタルソース		802 kcal
	かけ和え	いか		にんじん	だいこん, きゅうり	砂糖		酢, 塩, みそ	32.5 g
	麩のすまし汁		わかめ, こんぶ		えのき, 玉葱	おわらふ		しょうゆ, 塩, 削り節	
14 月	ごはん					米			
	厚揚げと豚肉の味噌炒め	豚肉, 絹厚揚げ		青ピーマン, にんじん	しょうが, キャベツ, 干し椎茸	砂糖		しょうゆ, 酒, 唐辛子, 赤だしみそ	824 kcal
	ナムル			にんじん	もやし, きゅうり		韓国ナムルドレッシング		30.8 g
	中華スープ			チンゲンサイ	とうもろこし, ソテーオニオン, 干し椎茸, 深ねぎ		ごま油	中華スープ, しょうゆ, 塩, こしょう	
	チョコプリン					チョコプリン			
15 火	ごはん					米			
	ビーフカレー	牛肉	チーズ, ヨーグルト	にんじん	玉葱, にんにく, しょうが, りんごピューレ	じゃがいも, 黒砂糖	なたね油	トマトピューレ, カレー粉, カレー粉, ケチャップ, ウスターソース, 赤ワイン, しょうゆ	918 kcal
	ツナサラダ	マグロ油漬け		にんじん	玉葱, きゅうり, キャベツ		卵不使用マヨネーズ風調味料	塩, こしょう	29.0 g

実施日	献立名 ※牛乳は毎日つきます ←スプーン持参日	食品名と体の中での働き					調味料等	エネルギー・たんぱく質	
		体の組織をつくる		体の調子を整える		熱や力のもとになる			
		魚・肉・卵 豆・豆製品 (主にたんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (主にカルシウム)	緑黄色 野菜 (主にカロテン)	その他の 野菜・果物 (主にビタミンC)	穀類・芋類 砂糖 (主に炭水化物)			油脂 (主に脂肪)
16 水	ごはん					米			770 kcal 31.4 g
	いわしの竜田揚げ	いわし竜田揚げ					なたね油		
	金平ごぼう	天ぷら		にんじん、 さやいんげん	ごぼう	こんにやく、砂糖	ごま、ごま油	しょうゆ、酒	
	白身魚のすまし汁	白身魚と野菜の団子	わかめ、こんぶ	ねぎ	玉葱、えのき			しょうゆ、塩、削り節	
17 木	ごはん					米			952 kcal 35.7 g
	鶏肉のからあげ	鶏肉			しょうが、にんにく	でんぶん、薄力粉	なたね油	塩、こしょう、しょうゆ、酒	
	かぼちゃサラダ	ロースハム		かぼちゃ、にんじん	きゅうり、 とうもろこし		卵不使用マヨネーズ風調味料	塩、こしょう	
	豆腐の味噌汁	豆腐、油揚げ	わかめ		玉葱			削り節、煮干し、みそ	
18 金	ごはん					米			809 kcal 34.3 g
	牛丼の具	牛肉		にんじん、こねぎ	玉葱、もやし	糸こんにやく、砂糖	なたね油	酒、しょうゆ、みりん	
	春雨サラダ	ロースハム		にんじん	もやし、きゅうり	緑豆春雨	棒々鶏ドレッシング		
	一食チーズ		チーズ						
21 月	ごはん					米			828 kcal 30.3 g
	白身魚の香草フライ タルタルソース	白身魚の香草フライ					なたね油、 一食卵不使用タルタルソース		
	和風サラダ	マグロ油漬け		にんじん	キャベツ、きゅうり、 だいこん		和風ドレッシング		
	四川風スープ	豚肉、卵		にんじん、にら	ソテーオニオン、深ねぎ、 干し椎茸、しょうが		ごま油	中華スープ、トウモロコシ、 塩、こしょう	
22 火	ごはん					米			831 kcal 41.1 g
	ピリ辛チキン	鶏肉			しょうが、にんにく	砂糖		トウモロコシ、酒、みりん、 しょうゆ	
	たこの中華風マリネ	たこ	わかめ		きゅうり、玉葱、 もやし		韓国ナムドレッシング		
	なすの味噌汁	絹厚揚げ		こまつな、ねぎ	なす、玉葱			削り節、煮干し、みそ	
	お魚アーモンド	お魚アーモンド							
24 水	コッペパン					コッペパン			1008 kcal 39.5 g
	チョコクリーム					チョコクリーム			
	チリコンカン	豚ひき肉、大豆		にんじん、 青ピーマン、トマト	にんにく、玉葱、セロリ	じゃがいも、砂糖	なたね油	グレートノーザンケチャップ、 トマトピューレ、赤ワイン、しょうゆ、 コンソメ、塩、こしょう、チリパウダー	
	シェルマカロニのサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり、 とうもろこし	マカロニ	卵不使用マヨネーズ風調味料	塩、こしょう	
25 金	ごはん					米			899 kcal 37.7 g
	焼肉炒め	牛肉		にんじん	キャベツ、玉葱、 もやし		なたね油	酒、焼肉のタレ、塩、こしょう	
	いか天ぷら	いか天ぷら					なたね油		
	えのきのすまし汁	ちくわ	こんぶ	ほうれん草、ねぎ	えのき、玉葱、 干し椎茸			削り節、しょうゆ、塩	
28 月	ごはん					米			864 kcal 35.9 g
	高野豆腐と里芋のそぼろ煮	豚ひき肉、高野豆腐		にんじん、 さやいんげん	玉葱、ごぼう、しょうが	さといも、砂糖、 でんぶん	なたね油	酒、しょうゆ、みりん	
	さんまみぞれ煮	さんまみぞれ煮							
	酢の物	かに風味かまぼこ	わかめ		きゅうり、もやし	砂糖	ごま	酢、しょうゆ、塩	



脳の働きの助ける 栄養素

- ブドウ糖………脳のエネルギー源はブドウ糖のみです。
ごはん、パン、麺類などの炭水化物に含まれています。
- DHA………学習力や記憶力を高めます。
さんま、さば、いわしなどの青魚に多く含まれます。
- ビタミンB1……糖質をエネルギーに変える働きをします。
豚肉、玄米、豆類、種実類などに多く含まれます。
- レシチン………学習力や記憶力を高めます。
大豆製品、種実類に多く含まれます。
- カルシウム………脳や神経の興奮を抑えます。
小魚、乳製品、海藻、大豆などに多く含まれています。



食事は腹八分目を心がけましょ
う。食べすぎは、胃腸に血液循環
が集中してしまうので、脳が働か
なくなってしまいます。

※都合により、献立内容が変更になることがあります。
※<エネルギー・たんぱく質>は牛乳を含めた数値です。
※ ←このマークが実施日の欄にある日は、
スプーンを持ってくることをおすすめしています。
※献立に関するお問い合わせは鳥栖市教育委員会
学校給食課 中学校給食担当まで TEL 85-8050