

2月 給食献立予定表

菊池北中学校

日 曜	主食	牛乳	おかず	主 材 料			栄 養 量			ひとくちメモ
				黄 主にエネルギーになる	赤 主に体の組織をつくる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	
1 水	ソフトフランス		白菜のクリーム煮 アーモンドサラダ	ソフトフランス じゃがいも バター 油 薄力粉 砂糖 アーモンド	牛乳 鶏肉 牛乳 白ウケ ビューレン 大豆 ミックスチーズ チーズ	白菜 にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ キャベツ だいこん ブロッコリー コーン	734.0	27.6	27.1	【白菜のクリーム煮】冬においしい白菜をつかった温まる煮物です。
行事食～節分～										
2 木	セルフ恵方まき (かにかまときゅうりと卵)		お野菜のつみれ汁 ツナマヨサラダ 節分豆	米 麦 強化米 砂糖 ごま	厚焼卵 牛乳 豆腐 お野菜つみれ かつお節 かまぼこ ノンドリップツナ 節分豆	のり わかめ にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ だいこん キャベツ きゅうり	745.0	31.4	18.8	【セルフ恵方巻】自分でのせてまいて、今年は北北西をむいて食べます。
3 金	セルフバーガー (ハンバーグ・ポイルやさい・チーズ)		野菜たっぷりトマトスープ	パン 砂糖 じゃがいも オリーブオイル	ハンバーグ 牛乳 ウィンナー	キャベツ にんじん たまねぎ トマト にんにく しめじ ブロッコリー パセリ	740.0	31.0	28.2	【野菜たっぷりトマトスープ】今日は食べるスープです。野菜はビタミンが多く、風邪予防になります。
菊池市献立コンクール入賞作品										
6 月	きくちチャーハン		わかめスープ 大豆の中華あえ	米 バター 油 ごま油 砂糖	卵 えごめ牛 牛乳 豆腐 かまぼこ ノンドリップツナ 大豆	たまねぎ キャベツ 枝豆 コーン しいたけ わかめ ねぎ えのきたけ にんじん きゅうり	727.0	32.2	22.7	【きくちチャーハン】七城小の6年生が考えたメニューです。贅沢にえごめ牛が使われています。味わって食べましょう。
7 火	麦ごはん		いちよう葉汁 いわしのカリカリフライ ごまあえ	米 麦 さといも 油 ごま 純ねり胡麻 砂糖	牛乳 鶏肉 大豆 ちくわ かつお節 いわしのカリカリフライ	枝豆 にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ もやし チンゲンサイ	772.0	28.9	22.7	【いわしのカリカリフライ】骨ごと食べる小魚にはカルシウムがとても豊富です。歯や骨を強くします。
8 水	ひのくにパン		みそ煮込みうどん お豆のサラダ	ひのくにパン 冷うどん 麺 砂糖	牛乳 豚肉 ちくわ あげ いりこ 大豆 ミックスビーンズ	白菜 にんじん しめじ しいたけ ねぎ きゅうり アスパラガス 枝豆 ホールコーン	764.0	30.7	24.2	【お豆のサラダ】お豆に入っている大豆は、「畑の肉」とよばれるほどとても体によいタンパク質がたくさん入っています。
9 木	ひじきごはん		だんご汁 ピーナッツあえ 千草焼	米 砂糖 油 さといも 薄力粉 ピーナッツ	あげ 凍り豆腐 牛乳 ちくわ かつお節 千草焼	ひじき にんじん だいこん ねぎ 枝豆 しいたけ こんぶ チンゲンサイ もやし	883.0	31.9	25.7	【だんご汁】てづくりのだんごをちぎって、温まるだんご汁になっています。野菜もたくさん入っており、お腹
10 金	玄米パン		チリコンカン グリーンサラダ ヨーグルト	玄米パン じゃがいも 油 砂糖	牛乳 大豆 牛肉 豚肉 ヨーグルト	にんじん たまねぎ パセリ にんにく キャベツ きゅうり パイン	725.0	33.1	21.8	【チリコンカン】アメリカの家庭料理です。豆が入っていますが、トマト味でたべやすく、意外に人気メ
13 月	ぶちまるごはん		かきたま汁 鮭チーズフライ はりはり漬けあえ	米 麦 油 じゃがいも でんぶ ごま	牛乳 卵 かまぼこ かつお節 さけチーズフライ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん こんぶ はりはり漬 キャベツ ほうれん草	750.0	27.3	19.7	【かきたま汁】実は、卵をふわっとさせるためにでんぶを使っています。なので、ふわふわ卵になります。
14 火	ココア蒸しパン		ベーコンと野菜のスープ からいもサラダ	ホームケーキミックス でんぶ 砂糖 じゃがいも さつまいも カロ	牛乳 ハム クリーム ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり コーン	793.0	19.9	28.3	【ココア蒸しパン】パレンティンというところで手作り蒸しパンにしました。給食室からの愛をたくさん届け
15 水	麦ごはん		大豆の五目煮 五色あえ のり佃煮	米 麦 じゃがいも 砂糖 こんにやく 植物油 ごま ごま油	牛乳 鶏肉 大豆 厚揚げ	にんじん ごぼう いんげん 白菜 しいたけ きわかめ ほうれん草 コーン しょうが のり佃煮	751.0	26.2	17.6	【五色あえ】その名の通り、五色の色が入った和え物です。確かめながら食べてみてください。
菊池産デー										
16 木	手作りウィンナーパン		菊池野菜のポトフ ヤーコンサラダ いちご	パン生地 ヤーコン オリーブ油 じゃがいも ごま 砂糖	ウィンナー 牛乳 豚肉	たまねぎ ピーマン コーン かぶ にんにく キャベツ にんじん しいたけ パセリ きゅうり いちご	743.0	28.0	30.4	【手作りウィンナーパン】今日は、菊池でとれたものをたくさん使ったメニューです。菊池を味わいませ
ふるさとくまさんデー										
17 金	ごぼうのドライカレー		コーン卵スープ にんじんサラダ	米 麦 砂糖 油 じゃがいも でんぶ	牛肉 大豆 豚肉 卵 牛乳 チーズパウダー ノンドリップツナ	ごぼう にんじん たまねぎ コーン しめじ パセリ きゅうり	864.0	34.5	23.3	【ごぼうのドライカレー】今日は、菊池でとれたごぼうを使ったドライカレーです。やわらかく、食感もよくとてもおいしいです。
味めぐり「福島」										
20 月	わっぱ飯		ざくざく汁 じゅうねんあえ ももゼリー	米 麦 こんにやく 砂糖 さといも 油 ごま 純ねり胡麻	鮭フレーク 牛乳 鶏肉 ちくわ さつま揚げ かまぼこ	しいたけ えだまめ にんじん だいこん ごぼう キャベツ ほうれん草 ももゼリー	749.0	29.2	14.9	【わっぱ飯】福島の郷土料理です。鮭といくらがのったごはんですが、給食風にアレンジしました。
21 火	麦ごはん		マーボー豆腐 もやしの中華和え	米 麦 砂糖 ごま油 油 でんぶ ごま	牛乳 豆腐 豚肉 ソフトビーンズ ノンドリップツナ	たけのこ しいたけ ねぎ たまねぎ にんじん もやし キャベツ きゅうり わかめ	768.0	33.0	21.5	【マーボー豆腐】豚肉はビタミンB1が多く、疲れた体を元気にしてくれます。しっかり食べましょう。
22 水	食パン		スープパグティ ビーンズサラダ マーマレード	食パン 薄力粉 スパゲティ麺 バター 油 砂糖 マーマレード	牛乳 むきえび 牛乳 ベーコン いんげん チーズ 大豆 白いんげん豆のピューレ ミックスチーズ	たまねぎ にんじん しめじ ほうれん草 キャベツ こまつな コーン	800.0	31.1	21.4	【スープパグティ】魚介の旨味、ベーコンの旨味がつまったスパゲティです。スープはパンにつ
23 木	麦ごはん		みそ汁 いわしのおかか煮 春雨の酢の物	米 麦 さといも 油 はるさめ ごま 砂糖 ごま油	牛乳 あげ ちくわ いりこだし 卵 いわしおかか煮	白菜 だいこん えのきたけ ねぎ にんじん きゅうり もやし	796.0	29.2	23.6	【春雨の酢の物】春雨は実は豆からできています。カロリーが低く、腹持ちがよいのが特徴です。
24 金	あげパン		タイビーエン ごぼうとナッツのサラダ コーヒーゼリー	パン 油 砂糖 はるさめ ごま油 アーモンド	きな粉 牛乳 豚肉 鹿の子いか短冊 しばえび かまぼこ うずら卵 さきいか クリーム	たまねぎ にんじん 白菜 たけのこ きくらげ 干切ごぼう きゅうり ゼリー	869.0	37.2	35.1	【ごぼうとナッツのサラダ】ごぼうのシャキシャキとナッツの香ばしさがいいサラダです。
27 月	麦ごはん		もずく卵スープ 魚と大豆のチリソース	米 麦 でんぶ ごま油 カシューナッツ	牛乳 卵 豆腐	もずく たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ	586.0	19.5	13.6	【もずくの卵スープ】海藻はカルシウムやミネラルが多く、成長期のおなさんには欠かせない食べ物です。
28 火	わかめごはん		野菜のスープ煮 ブロッコリーサラダ	米 麦 じゃがいも ごま 砂糖	牛乳 ハム カクテルウィンナー	わかめ たまねぎ にんじん キャベツ しめじ 枝豆 ブロッコリー だいこん きゅうり コーン	762.0	22.8	24.2	【ブロッコリーのサラダ】実は、しんの方で食べることができる野菜です。また、ビタミンも豊富です。

※都合により、献立や材料を変更することがありますのでご了承下さい。