

2月 献立表

日野市立日野第三中学校
給食回数 17回

日	献立名			主な使用食材と働き						一口メモ	
	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	血や肉や骨になる 1群 2群		体の調子を整える 3群 4群		熱や力の元になる 5群 6群			
1 水	土和田バラ焼き丼 ☆2年生フーズ☆ 郷土料理「青森県」		白菜のしょうがじょうゆかけ かきたま汁	豚肉 豆腐 卵	牛乳	にら にんじん こまつな	りんご しょうが はくさい えのきたけ ねぎ	米 はちみつ でんぶん	米油	805 kcal 31.4 g	旬の食育 こまつな はくさい ねぎ ブロッコリー キャベツ だいこん ほうれんそう かぶ たら きびなご さわら わかさぎ
2 木	小松菜の ドライカレーライス ☆リクエスト給食☆		フレンチサラダ アップルパイ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	米 小麦粉 砂糖 ぎょうざの皮	バター 米油	841 kcal 27.3 g	
3 金	いわしの かば焼き丼		青のり大豆 冬野菜味噌汁	いわし 大豆 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	しょうが だいこん はくさい ねぎ	米 麦 でんぶん 小麦粉	米油	810 kcal 34.2 g	
4 土	春の香ごはん		鰯のごま味噌焼き 沢煮椀 春雨ゆで野菜	油揚げ さわら みそ 豚肉	牛乳 塩昆布 しらす干し	なばな せり にんじん こまつな	干し椎茸 たけのこ キャベツ きゅうり もやし	米 砂糖 でんぶん 緑豆はるさめ	ごま ごま油	762 kcal 39.8 g	
6 月	ごはん		鶏肉の黒酢あん 野菜のアーモンドあえ 厚揚げと大根の味噌汁	鶏肉 生揚げ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし だいこん しいたけ ねぎ	米 でんぶん 黒砂糖 砂糖	油 アーモンド	751 kcal 35.6 g	☆今月の地元農産物☆  *小松菜 *大根 *ねぎ *白菜 *里いも *黒米 *じゃがいも *にんじん *鶏卵 (さくら卵) ***** 1月に引き続き 2年生家庭科コラボ郷土料理& リクエスト給食を実施！！ 太字下線のメニュー ***** 1日(水) 2年生家庭科とコラボの郷土 料理、2年2組人気投票第1 位！青森県の「土和田バラ焼 き」が得ます。 3日(金) 節分にちなんで、邪気を払う と言われる「いわし」と、 「大豆」が得ます。 4日(土) 「立春」にちなんで、春の魚 「鰯」や、春の食材をちりば めた「春の香ごはん」が得ま す。 7日(火) 2年生家庭科とコラボの郷土 料理、2年3組人気投票第1 位！愛知県の「小倉トース ト」が得ます。 8日(水) 2年生家庭科とコラボの郷土 料理、学年で人気の高かった 沖縄県の「サターアランダ ギー」が得ます。 また、ポロポロシューシーは おじやのようなご飯です。針 供養にちなんで豆腐を使った メニューも出しています。 9日(木) 2年生家庭科とコラボの郷土 料理、2年1組人気投票第1 位山口県の「パリそば」が得 ます。 14日(火) バレンタインデーにちなんだ スイーツな「チョコブラウ ニー」が得ます。 17日(金) 寒い季節には辛味の効いた 「韓国料理」で体の中から温 まりましょう！ 20日(月) 21日の都立一般入試と24日 からの学年末試験「応援献 立」です。根気よく(根菜)、 勝って(カツ)、喜べ(昆布)ま すように！ 22日(水) 2年生家庭科とコラボの郷土 料理、岐阜県・長野県・愛知 県など中部地方山間部の「五 平餅」が得ます。
7 火	セルフ小倉トースト ☆2年生フーズ☆ 郷土料理「愛知県」		パリじゃがサラダ ゴロゴロ野菜のスープ りんご	あずき 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ きゅうり 玉葱 かぶ だいこん セロリ りんご	食パン 砂糖 じゃがいも	バター 米油	745 kcal 26.4 g	
8 水	ポロポロ ジュシー		擬製豆腐 野菜のごまじょうゆ サターアランダギー ☆2年生フーズ☆ 郷土料理「沖縄県」	豚肉 卵 鶏肉 豆腐	牛乳 もずく	にんじん こまつな	ねぎ 干し椎茸 たけのこ しょうが 玉葱 もやし	米 麦 でんぶん 砂糖 小麦粉 黒砂糖	米油 ごま油 ごま ラード	798 kcal 30.6 g	
9 木	パリそば ☆2年生フーズ☆ 郷土料理「山口県」		めた のっぺい汁	豚肉 うずら卵 竹輪 みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが もやし たけのこ 干し椎茸 ねぎ ごぼう だいこん	中華めん 砂糖 でんぶん やつがしら こんにやく	米油 ごま油	732 kcal 32.9 g	
10 金	豚角煮の混ぜご飯		きびなごとじゃがいものからあげ サンラータン	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 きびなご	チンゲンサイ にんじん	干し椎茸 たけのこ しょうが もやし ねぎ	米 黒砂糖 小麦粉 でんぶん じゃがいも	ごま油 米油	802 kcal 31.5 g	
13 月	ハヤシライス		ハニーポテトサラダ りんご	豚肉 ハム	牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉葱 セロリ マッシュルーム キャベツ きゅうり りんご	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも はちみつ	米油 バター オリーブ油	769 kcal 23.5 g	
14 火	スパゲティ あけぼのソース		野菜スープ チョコブラウニー	ベーコン えび ウィンナー 卵	牛乳 生クリーム	トマト にんじん	にんにく 玉葱 セロリ えのきたけ マッシュルーム 干し椎茸 キャベツ	スパゲッティ 小麦粉 砂糖 チョコレート	米油 バター オリーブ油 アーモンド	845 kcal 27.9 g	
15 水	ごはん		ししゃもの磯辺揚げ カレー肉じゃが 大根の南蛮漬け	豚肉	牛乳 ししゃも 青のり	にんじん さやいんげん	しょうが 玉葱 だいこん きゅうり	米 でんぶん 小麦粉 じゃがいも しらたき 砂糖	米油 ごま油	820 kcal 28.1 g	
16 木	ガーリック トースト		クリームシチュー ☆リクエスト給食☆ ごぼうチップスサラダ	鶏肉	乳酸菌飲料 チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん	にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム ごぼう キャベツ ホールコーン きゅうり	食パン じゃがいも 小麦粉 でんぶん 砂糖	バター 米油 ごま	783 kcal 22.6 g	
17 金	麦ごはん 世界の料理給食 ☆韓国☆		チーズタッカルビ 野菜ナムル スンドゥブ風スープ	鶏肉 みそ 豚肉 あさり 豆腐 卵	牛乳 チーズ	にんじん にら	しょうが にんにく 玉葱 キャベツ もやし きゅうり 干し椎茸 はくさいキムチ漬	米 麦 砂糖 トック でんぶん	ごま油 米油 ごま	801 kcal 36.5 g	
20 月	根菜カツカレー ライス		昆布入りキャベツサラダ いちご	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 塩昆布	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉葱 だいこん れんこん ごぼう りんご セロリ キャベツ きゅうり ホール コーン いちご	米 砂糖 小麦粉 パン粉	米油 バター	807 kcal 30.4 g	
21 火	ごはん		肉じゃがコロッケ キャベツちりめん 白菜の味噌汁	豚肉 卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こねぎ	ごぼう 玉葱 キャベツ はくさい ねぎ	米 砂糖 じゃがいも しらたき 小麦粉 パン粉	米油	800 kcal 29.1 g	
22 水	味噌ラーメン ☆リクエスト給食☆		白菜の変わり漬け アルファ米五平餅 ☆☆2年生フーズ☆☆ 郷土料理「岐阜県・長野県・愛知県」	豚肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが たけのこ もやし ホールコーン ねぎ はくさい	中華めん 砂糖 米 もち米	米油 ごま ごま油	754 kcal 29.4 g	
☆☆☆24(金)・27(月)・28(火)は学年末試験のため給食はありません☆☆☆											
※給食費は、2月13日に2月・3月分がまとめて引き落とされます。残高の確認及び入金をよろしくお願いいたします。											

