



令和元年度

2月



献立表



日野市立三沢中学校

日	主食	主菜	副菜・デザート	牛乳	主な使用食品とその働き						エネルギー たんぱく質	一口メモ	
					血や肉や骨になる		体の調子を整える		熱や力の元になる				
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
3月	いわしの蒲焼き丼		豚汁 きなこ豆		まいわし、豚肉 豆腐、みそ 大豆、きな粉	牛乳 のり	人参 小松菜	生姜、ごぼう 大根、ねぎ	米、米粒麦 薄力粉、きび砂糖 こんにやく じゃが芋	米油 白ごま	903 kcal 38.3 g	リクエスト献立 今月も登場しま す。全校ランキン グが下にありま す。 ☆印がついていま す。お楽しみに！	
4火	キムタクご飯	春巻き	吉野汁 テコボン		ベーコン 豚肉、鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	白菜キムチ、白菜 東光寺たくあん にんにく、生姜、荀 干し椎茸、キャベツ	米、米粒麦 春巻きの皮 緑豆春雨	米油 白ごま ごま油	708 kcal 27.0 g		
5水	セルフツナサンド ジャムサンド	コーン クリームシチュー	コロコロサラダ	☆ りんご ジュース	まぐろ缶 てぼインゲン豆 鶏肉、えび ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	人参 パセリ 赤ピーマン	玉葱 マッシュルーム コーン、セロリー 大根、胡瓜	パン じゃが芋 薄力粉	マヨネーズ 米油 バター	803 kcal 22.4 g		
6木	中華丼		かきたま汁 きびなごくるみ		豚肉、いか えび、卵 うずら卵	牛乳 きびなご	人参 青梗菜 小松菜	にんにく、生姜 干し椎茸、荀 玉葱、もやし、ねぎ	胚芽米 上新粉 きび砂糖	米油、ごま油 くるみ 白ごま	798 kcal 33.9 g		
7金	きつねうどん		天ぷら (竹輪、さつま芋)		油揚げ、豚肉 竹輪、卵	牛乳	小松菜 人参	干し椎茸 ねぎ、もやし キャベツ	うどん きび砂糖 さつま芋	ごま油 米油	899 kcal 33.1 g		
8土	ご飯	豆腐の 肉味噌蒸し	7ロコリーとモヤシの胡麻醤 沢煮梅 はるか（日向夏）		豆腐、鶏肉 みそ、豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー 小松菜	生姜、ごぼう えのき茸、もやし 干し椎茸、荀 大根、ねぎ	米 きび砂糖	米油 ごま油 白ごま	734 kcal 29.5 g	3日 節分ござんて 大豆やいわしを食 べて、からだのな かの鬼も退治しま しょう。 	
10月	振替休業日												
11火	建国記念の日												
12水	ご飯	油揚げの 包み焼き	かぶの香り漬け 野菜の味噌汁		豚肉、えび 油揚げ、みそ	牛乳	にら 人参 小松菜	干し椎茸、荀（ ねぎ、もやし かぶ、キャベツ 生姜、玉葱	米、 春雨、でんぶん じゃが芋	米油 ごま油	733 kcal 26.7 g		主ムタクご飯 キムチと沢庵が 入っています。沢 庵は東光寺大根の たくあんを使いま す。 行事献立 針供養と初午 2月8日は針供養で す。昔の人は折れ た縫い針をやわら かい豆腐にさして 供養しました。お 裁縫の上達を祈 って、針に感謝した 風習です。給食は 豆腐料理にしまし た。 今年の初午は9日 です。材料発注の都 合上、日にちが前 後してしまいまし たが、7日に初午献 立にしました。初 午は全国のお稲荷 さんで縁日が開か れます。油揚げを お供えて食べる風 習があります。初 午にちなんで油揚 げを使った料理で す。
13木	アーモンド 揚げパン	肉団子チキンスープ	茎わかめと胡瓜の梅醤油 テコボン		鶏肉、卵 豆腐、みそ かつお節	牛乳 くきわかめ	人参	生姜、ねぎ、白菜 白菜キムチ、大根 しめじ、胡瓜	パン パン粉 薄力粉	アーモンド ごま油 白ごま	728 kcal 30.0 g		
14金	スパゲティー アラビアータ		コーンサラダ チョコチップマフィン		ベーコン 卵	牛乳 粉チーズ	人参 トマト缶 パセリ	にんにく、玉葱 セロリー キャベツ、コーン	スパゲティ 薄力粉 きび砂糖 チョコチップ	オリーブ油 米油 バター	833 kcal 24.6 g		
17月	陳さんの麻婆丼		ししゃも唐揚げ 卵わかめスープ		豚肉 豆腐、卵	牛乳 ししゃも ワカメ くきわかめ	人参 青梗菜 万能ねぎ	にんにく 生姜、ねぎ	胚芽米 でんぶん	米油 ごま油	813 kcal 37.9 g		
18火	ご飯	ほっけ焼き 大根おろし	お浸し 呉汁		ほっけ、みそ 粉かつお 大豆、鶏肉、 油揚げ、豆腐	牛乳 くきわかめ	小松菜 人参	大根、もやし ねぎ	米、きび砂糖 こんにやく じゃが芋	米油	739 kcal 37.0 g		
19水	勝つカレー		ナッツサラダ		豚肉 鶏肉ささみ 卵	牛乳	人参 トマト缶	玉葱、りんごジャム キャベツ、胡瓜	米、薄力粉 パン粉 きび砂糖	米油 バター アーモンド	851 kcal 30.9 g		
20木	チャンポンつけうどん		小松菜ケーキ		豚肉、うずら卵 かまぼこ いか、えび、卵	牛乳	人参 小松菜	玉葱、もやし キャベツ、 ねぎ、生姜 干しぶどう	うどん でんぶん 薄力粉	ごま油 米油 バター	834 kcal 30.4 まご	18日 一日早いですが、 食育の日「まごわ やさしい」の食材 の入ったメニュー です。 19.20日 受験生応援 メニュー 19日はカツ（勝 つ）カレーを作り ます。受験前日は 消化の良いメ ニューにしまし た。がんばれ！3 年生 26～28日 学年末試験応援献 立 学年末試験の勉強 で疲れたみなさん に、給食では人気 メニューで応援し ます。 風邪をひかないよ う、給食を楽しみ にして、勉強が ばってください ね！	
21金	古代のお赤飯	赤魚の塩麹焼き	東光寺沢庵のピリ辛炒め ごまあえ けんちん汁 テコボン		あかうお 鶏肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参	東光寺たくあん もやし、ごぼう 大根、ねぎ	米、もち米 黒米、里芋 こんにやく	ごま油 黒ごま 白ごま	700 kcal 35.3 g		
24月	天皇誕生日												
25火	五穀わかめご飯	鶏みそおでん	揚げごぼう		大豆、鶏肉 みそ、竹輪 がんもどき うずら卵	牛乳 わかめ こんぶ	人参	ごぼう 生姜、大根	米、玄米 米粒麦 こんにやく	白ごま 米油	720 kcal 30.5 g	26～28日 学年末試験応援献 立 学年末試験の勉強 で疲れたみなさん に、給食では人気 メニューで応援し ます。 風邪をひかないよ う、給食を楽しみ にして、勉強が ばってください ね！	
26水	とよま丼		塩ごま油キャベツ 大根の味噌汁		鶏肉、卵、 白竹輪、 油揚げ、みそ	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	玉葱、大根、ねぎ 干し椎茸 キャベツ	胚芽米 仙白麩 きび砂糖	米油 ごま油	747 kcal 31.0 g		
27木	☆みそラーメン		☆じゃが芋餅		豚肉 みそ	牛乳、ワカメ チーズ 脱脂粉乳	人参 パセリ	にんにく、生姜 ねぎ、もやし コーン、セロリー	中華めん きび砂糖 じゃが芋	ごま油 白ごま 米油	808 kcal 29.7 g		
28金	ターメリックライス	スープカレー	☆ポテトチップス ☆サイダーポンチ		鶏肉	牛乳 あおのり	人参 ブロッコリー トマト缶	にんにく、生姜 セロリー、玉葱 キャベツ、パイン缶 みかん缶、黄桃缶	米、薄力粉 じゃが芋	米油 バター	803 kcal 21.4 g		

※都合により変更する場合もあります。

★今月の地元農産物★

ほうれん草 小松菜 人参 長ねぎ 白菜 じゃが芋
大根 黒米 さくら卵 東光寺たくあん

リクエスト給食 総合結果(全校生)

	主食	おかず	デザート
1位	揚げパン	じゃが芋もち	サイダーポンチ
2位	みそラーメン(2位)	鶏肉のジョン	スイートポテト
3位	八王子ラーメン(同票2位)	トリコロールチップス	焼きプリン