



# 学校給食予定献立表 2月



令和5年 1月31日(火)  
京丹後市立久美浜中学校



月	火	水 1日	木 2日	金 3日
	<b>食</b> のことわざ 膳部そろって箸を取れ  食事はすべての料理がそろってからはしを取れということから、物事は準備万端ととのってからはじめよという意味。「膳部」とは膳にのせる料理で「全部」にかけ合わせたもの。	①ごはん ②餃子春巻き ③ツナサラダ ④チンゲンサイスープ ⑤牛乳	①ごはん ②高野豆腐の卵とじ ③れんこんきんぴら ④りんご ⑤牛乳	①ごはん ②イワシのかば焼き ③春菊のごまあえ ④沢煮椀 ⑤黒豆の砂糖からめ⑥牛乳
節分、立春と春を迎える行事が続くものの、1年中で一番寒さの厳しい時季です。「うがい・手洗いに十分な休養・睡眠」を心がけ、かぜをひかないように気をつけましょう。 				
6日	7日	8日	9日	10日
①ごはん ②じゃがマーボー ③中華サラダ ④ビタミンゼリー ⑤牛乳	①五目ごはん ②こんにゃくのピリ辛煮 ③かつお和え ④かきたま汁 ⑤牛乳	①麦ごはん ②ささみの青のり天ぷら ③ごぼうチップスサラダ ④キャベツのスープ ⑤牛乳	①ソースカツ丼 ②きのこほうれん草のソテー ③豆腐の味噌汁 ④牛乳	①ごはん ②さばのみそ煮 ③マロニー炒め煮 ④白菜のとほろ汁 ⑤牛乳
		歯の日メニュー	入試応援メニュー	私学入試 1・2年給食
		毎月「たんご・食の日」を含む週は主食に久美浜町産の「特別」		
13日	14日	15日	16日	17日
3年生リクエストメニュー	バレンタインメニュー	入試応援メニュー	公立前期選抜 1・2年給食	たんご・食の日
	①チキンカレーライス(特栽培米) ②キャベツのサラダ ③福神漬 ④チョコプリン ⑤牛乳	①ごはん(特別栽培米) ②鮭の西京焼き ③高菜炒め ④卵のふわふわスープ ⑤牛乳	①ごはん(特別栽培米) ②おから入りキッシュ ③フロッキーのサラダ ④にんじんポタージュ ⑤牛乳	①神葉ごはん(特栽培米) ②竹輪の磯辺揚げ ③煮びたし ④豚汁 ⑤牛乳
20日	21日	22日	23日	24日
	3年のみ給食	1・2年 期末テスト	天皇誕生日	世界の料理・アメリカ
①野沢菜チャーハン ②切干大根のナムル ③さつまいものスープ ④いよかん ⑤牛乳	1・2年期末テスト 3年生だけの お楽しみ献立	1・2年 期末テスト 3年生も給食なし	今月はアメリカ料理です。お楽しみに! 	①減量ごはん ②チリコンカン ③ハッシュドポテト ④チキンとフロッキーのサラダ ⑤牛乳
27日	28日	<b>必勝</b> 受験に勝つためには、まずしっかり食べること!		
①ごはん ②豚肉のかいんと揚げ ③青のり粉ふき芋 ④呉汁 ⑤牛乳	①黒豆ごはん ②おごもい卵 ③即席漬け ④ふのすまし汁 ⑤牛乳	受験勉強をしているみなさんは、毎日3食しっかり食事をとっていますか？食事をきちんととることは、体調をととのえと共に、脳のエネルギーにもなって、記憶力や集中力が増します。勉強に集中するためにはとても重要なのです。試験日の朝ごはんは特に大切ですので、当日の朝は早起きをして、しっかり食べるようにしましょう。		

★価格等の関係で、献立内容を変更することがあります。ご了承下さい。

# 令和4年度 2月 学校給食予定献立表

京丹後市立 久美浜中学校

日	曜日	献立内容			牛乳	材料						栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g カルシウム mg
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主に体のエネルギー源になる		
		主食	主菜	副菜、デザート等		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	水	ご飯	餃子春巻き	ツナサラダ チンゲンサイスープ	○ 豚肉、ツナ、鶏肉、木綿豆腐	牛乳、カットわかめ	にんじん、チンゲンサイ、葉ねぎ、みずな、小松菜、こら	たまねぎ、キャベツ、スイートコーン	米、砂糖	油、ごま油	836 30.7 398	
2	木	ご飯	高野豆腐の卵とじ	れんこんきんぴら りんご	○ 鶏肉、卵、ちくわ、高野豆腐、	牛乳	にんじん、さやいんげん、葉ねぎ	たまねぎ、ごぼう、れんこん、りんご	米、砂糖	油、白ごま	890 36.3 435	
3	金	ご飯	イワシのかば焼き	春菊のごま和え 沢庵輪 黒豆の砂糖がらめ 【節分メニュー】	○ いわし、豆腐、豚肉、黒豆	牛乳	にんじん、葉ねぎ、春菊	土しょうが、はくさい、えのきだけ、たまねぎ、ごぼう、たけのこ	米、砂糖、片栗粉	油、白ごま	871 34.6 393	
6	月	ご飯	じゃがマーボー	中華サラダ ビタミンゼリー	○ 豚肉、ささみフレーク	牛乳、カットわかめ	にんじん、にんじんジュース、みずな、葉ねぎ	たまねぎ、にんにく、キャベツ、オレンジジュース	米、じゃがいも、ゼリーの素、片栗粉	油、ごま油	904 28.5 302	
7	火	五目ご飯	こんにゃくのピリ辛煮	かつお和え かきたま汁	○ 鶏肉、卵、木綿豆腐、油揚げ、かまぼこ	牛乳	にんじん、葉ねぎ、ほうれん草	たまねぎ、ごぼう、干しいだけ、こんにゃく、はくさい	米、片栗粉、砂糖	油	696 28.3 384	
8	水	寒ご飯	ささみの青のり天ぷら	ごぼうチップスサラダ キャベツのスープ 【歯の日メニュー】	○ 鶏肉、豚肉、みそ、卵	牛乳、青のり	にんじん、みずな	ごぼう、大根、りよくとうもろやし、キャベツ、たまねぎ	米、小麦粉、砂糖、麦	油	798 32.7 299	
9	木	ソースカツ丼		きのこほうれん草のソテー 豆腐のみぞ汁 【入試応援メニュー】	○ 豚肉、卵、ベーコン、みそ、木綿豆腐	牛乳	にんじん、ほうれん草、葉ねぎ	エリンギ、しめじ、キャベツ、たまねぎ、りよくとうもろやし	米、砂糖、薄力粉、パン粉	油、オリーブ油	860 35.0 305	
10	金	ご飯	サバの味噌煮	マロニーの炒め煮 白菜のどぼろ汁	○ サバ、みそ、竹輪、豚肉	牛乳	にんじん、さやいんげん、葉ねぎ	はくさい、土しょうが、こんにゃく、はくさい、マロニー	米、砂糖、片栗粉	油	813 32.0 288	
13	月	3年生リクエストメニュー			🍎 🍌 🍇 🍓 🍅 🍆 🍎 🍌 🍇 🍓 🍅 🍆 🍎 🍌 🍇 🍓 🍅 🍆							
14	火	千辛カレー (寒ご飯・特別栽培米)		キャベツのサラダ チョコプリン 漬物漬汁 【バレンタインデー】	○ 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ、たまねぎ、にんにく、	米、麦、じゃがいも、プリンの素、カレールウ、砂糖	油、チョコレート、ココア	886 28.0 400	
15	水	ご飯 (特別栽培米)	鮭の西京焼き	高菜炒め 卵のふわふわスープ 【入試応援メニュー】	○ 鮭、豚肉、卵、木綿豆腐、みそ	牛乳	にんじん、高菜、葉ねぎ	たまねぎ、キャベツ	米、麦、じゃがいも、カレールウ、砂糖	油	821 35.6 327	
16	木	ご飯 (特別栽培米)	おから入りキャッシュ	フロッキーのサラダ にんじんポタージュ	○ おから、ベーコン、鶏肉、卵	牛乳、チーズ	にんじん、フロッキー、パセリ、ほうれん草	たまねぎ、キャベツ、にんにく、スイートコーン	米、じゃがいも、薄力粉	油、バター	862 30.5 419	
17	金	神楽ご飯 (特別栽培米)	竹輪の磯辺揚げ	煮びたし 豚汁 【たんご・食の日】	○ 鶏肉、油揚げ、竹輪、豚肉、卵	牛乳、ジンパ、青のり	にんじん、こまつな、グリーンピース	こんにゃく、はくさい、大根	米、砂糖、さつまいも、薄力粉	油	824 31.7 373	
20	月	野沢菜チャーハン		切干大根のナムル さつまいものスープ いよかん	○ ちりめんじゃこ、焼き豚、豚肉、鶏肉	牛乳	にんじん、パセリ、葉ねぎ、野沢菜漬け	切り干し大根、りよくとうもろやし、たまねぎ、干しいだけ、いよかん	米、砂糖、さつまいも	油、ごま油、白ごま	729 27.1 357	
21	火	期末テスト第1日目(1・2年) 3年生だけの楽しみ献立			3年生だけの特別メニューの予定です。						913 36.5 344	
22	水	期末テスト第2日目(1・2年) 3年生給食無し			頭を動かすには「ブドウ糖」が必要です。ごはんやパンなどの炭水化物と、体を目覚めさせるために肉、卵、魚、野菜などが入ったおかずや汁ものなど、							
23	木	天皇誕生日			🐷📖							
24	金	減量ご飯	千りコンカン	ハッシュドポテト 千辛とフロッキーのサラダ 【世界の料理～アメリカ～】	○ 鶏肉、豚肉、大豆、	牛乳	にんじん、フロッキー	たまねぎ、レモン、キャベツ、スイートコーン	米、じゃがいも、片栗粉	油、オリーブ油	896 33.1 330	
27	月	ご飯	豚のかりんと揚げ	青のり粉まき芋 呉汁	○ かまぼこ、大豆、豚肉、豆腐、みそ	牛乳、青のり	にんじん、葉ねぎ	たまねぎ、土しょうが、ごぼう、こんにゃく、大根、はくさい	米、じゃがいも、片栗粉	油、バター	912 32.4 302	
28	火	黒豆ご飯	すごもい卵	即席漬汁 麩のすまし汁	○ 卵、かまぼこ、ベーコン、黒豆	牛乳、炊き込み苎布	にんじん、葉ねぎ、みずな、ほうれん草	はくさい、たまねぎ、えのき	米、おつゆ	油	709 28.2 349	

※都合により献立内容を変更することがあります。ご了承ください。