令和４年度

2月の予定献立表

八幡市立男山第二中学校

2月1日（水）　小584 kcal　中721 kcal

麻婆どんぶり
牛乳
中華春雨スープ

食材名	分量（g）
米	80 g
とうふ	70 g
豚ミンチ	15 g
にんじん	5 g
たまねぎ	20 g
青ねぎ	5 g
たけのこ（水煮）	10 g
八幡のみそ	2 g
ジンジャーパウダー	0.05 g
ガーリックパウダー	0.05 g
トウバンジャン	0.2 g
酒	1.5 g
片栗粉	1.5 g
ごま油	0.5 g
塩	0.5 g
濃口しょうゆ	2 g
さとう	1 g
水	10 g
牛乳	1 本
鶏肉	10 g
にんじん	10 g
たまねぎ	20 g
太もやし	20 g
はるさめ	7 g
チンゲン菜	10 g
塩	0.4 g
こしょう	0.02 g
薄口しょうゆ	3 g
けずりぶし	3 g
水	100 g
ごま油	0.1 g

2月2日（木）　小633 kcal　中777 kcal

いわしのかば焼き丼
牛乳
いものこ汁
大根の即席漬け

節分献立

食材名	分量（g）
米	80 g
濃口しょうゆ	2 g
薄口しょうゆ	2 g
酒	2 g
いわし	1 尾
小学校　40g	
中学校　50g	
片栗粉	4 g
米粉	2 g
揚げ油	4 g
濃口しょうゆ	1.5 g
さとう	1 g
酒	0.5 g
水	1.5 g
白いりごま	0.5 g
牛乳	1 本
鶏肉	10 g
さといも	25 g
にんじん	10 g
青ねぎ（八幡産）	5 g
突きこんにゃく	10 g
しめじ	5 g
八幡のみそ	9 g
八幡の白みそ	3 g
けずりぶし	3 g
水	100 g
大根(八幡産)	30 g
にんじん	5 g
塩ふき昆布	1 g

2月3日（金）　小614 kcal　中737 kcal

ココアパン
牛乳
野菜とウインナーのスープ
じゃがいもの白ごまサラダ

くすのき小リクエスト献立です。

食材名	分量（g）
小型パン	1 こ
揚げ油	3 g
ミルメークココア	10 g
牛乳	1 本
ポークウインナー	20 g
にんじん	10 g
たまねぎ	40 g
キャベツ	30 g
塩	0.5 g
こしょう	0.02 g
薄口しょうゆ	3 g
ローリエ	0.01 g
チキンスープ	6 g
水	50 g
じゃがいも	40 g
チキンハム	10 g
白すりごま	1 g
ノンエッグマヨネーズ	7 g
薄口しょうゆ	1 g
さとう	0.5 g
塩	0.2 g
こしょう	0.03 g

初午とは2月最初の午の日のことで、稲荷神社では五穀豊穣を願うお祭りが行われます。

初午は運気が高まる日とされ、稲荷神社の使いであるキツネの好物である油揚げを使った「いなり寿司」を食べることが福を招くとされています。

2月6日（月）　小812 kcal　中653 kcal

子ぎつね寿司
牛乳
かきたま汁
きゃべつのおひたし

初午献立

食材名	分量（g）
米	80 g
ちりめんじゃこ	3 g
米酢	11 g
上白糖	7 g
塩	0.7 g
油揚げ	15 g
高野豆腐	3 g
にんじん	10 g
さとう	2 g
濃口しょうゆ	3 g
けずりぶし	1 g
水	30 g
きぬさや	3 g
白いりごま	1 g
牛乳	1 本
にんじん	10 g
とうふ	30 g
卵	20 g
青ねぎ(八幡産)	5 g
塩	0.4 g
薄口しょうゆ	3 g
片栗粉	1 g
けずりぶし	3 g
水	100 g
キャベツ	30 g
にんじん	10 g
ツナオイル漬け	10 g
さとう	0.2 g
濃口しょうゆ	2 g

2月7日（火）　小631 kcal　中772 kcal

ごはん
牛乳
鯖のしょうが煮
けんちん汁

食材名	分量（g）
米	80 g
牛乳	1 本
生鯖	1 切
小学校　50g	
中学校　60g	
さとう	6 g
酒	1 g
土しょうが	1 g
みりん	2 g
濃口しょうゆ	6 g
水	10 g
鶏肉	10 g
にんじん	10 g
たまねぎ	10 g
板こんにゃく	10 g
さといも	30 g
油揚げ	5 g
とうふ	20 g
青ねぎ	5 g
薄口しょうゆ	2 g
濃口しょうゆ	4 g
塩	0.2 g
けずりぶし	2 g
水	90 g

2月8日（水）　小635 kcal　中807 kcal

チャーハン
牛乳
春巻きとしゅうまい
中華風五目スープ

食材名	分量（g）
米	70 g
焼豚	10 g
たまねぎ	15 g
にんじん	5 g
サラダ油	1 g
オイスターソース	2 g
塩	0.5 g
こしょう	0.03 g
薄口しょうゆ	1 g
濃口しょうゆ	1 g
チキンスープ	5 g
青ねぎ(八幡産)	5 g
牛乳	1 本
春巻き	1 こ
小学校　35g	
中学校　50g	
野菜しゅうまい	1 こ
小学校　18g	
中学校　30g	
揚げ油	6 g
鶏肉	10 g
土しょうが	1 g
にんじん	10 g
たまねぎ	20 g
にら	5 g
太もやし	20 g
薄口しょうゆ	4 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
ごま油	0.5 g
けずりぶし	3 g
水	100 g

2月9日（木）　小727 kcal　中907 kcal

☆カレーライス
牛乳
ボイルフランク
☆フルーツサイダー

食材名	分量（g）
米	74 g
麦	6 g
牛肉	15 g
塩	0.3 g
こしょう	0.04 g
ジンジャーパウダー	0.04 g
ガーリックパウダー	0.04 g
たまねぎ	60 g
にんじん	20 g
じゃがいも	50 g
チキンスープ	5 g
水	10 g
マーガリン	6 g
小麦粉	6 g
ﾍﾞｰｽﾄﾁｬﾂﾈ	1.5 g
塩	0.8 g
こしょう	0.02 g
オールスパイス	0.02 g
赤ワイン	2 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	2 g
ウスターソース	1 g
カレー粉	0.5 g
カルダモン	0.01 g
コリアンダー	0.01 g
ローリエ	0.01 g
水	90 g
牛乳	1 本
ボークフランク	1 本
みかん（缶）	30 g
パイン（缶）	20 g
黄桃（缶）	30 g
サイダー	25 g

2月10日（金）　小532 kcal　中644 kcal

小型パン
牛乳
イタリアンスパゲティ
ｷｬﾍﾞﾂとツナのサラダ

食材名	分量（g）
小型パン	1 こ
牛乳	1 本
スパゲティ	30 g
たまねぎ	40 g
にんじん	10 g
ピーマン	10 g
ポークウインナー	15 g
サラダ油	0.5 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	12 g
ウスターソース	1.3 g
塩	0.4 g
こしょう	0.04 g
キャベツ	45 g
きゅうり	5 g
にんじん	8 g
ツナノンオイル	5 g
オリーブ油	1 g
酢	1 g
塩	0.1 g
こしょう	0.02 g
レモン果汁	0.5 g

☆マークの献立について

卒業のお祝いとして、中学校3年生にアンケートをとり、人気No.1になった献立です。

2月13日（月）　小728 kcal　中909 kcal

鮭ごはん
牛乳
☆鶏肉のからあげ
白菜のみそ汁

食材名	分量（g）
米	80 g
鮭ふりかけ	2 g
牛乳	1 本
鶏肉	70 g
濃口しょうゆ	2 g
酒	1 g
ジンジャーパウダー	0.05 g
ガーリックパウダー	0.05 g
米粉	4 g
片栗粉	6 g
揚げ油	9 g
ばくさい	30 g
油揚げ	5 g
大根	15 g
にんじん	5 g
青ねぎ(八幡産)	5 g
八幡のみそ	9 g
八幡の白みそ	3 g
けずりぶし	3 g
水	100 g

2月14日（火）　小709 kcal　中885 kcal

ウインナーピラフ
牛乳
ハートスープ
ダブルチョコマフィン

バレンタイン献立

食材名	分量（g）
米	70 g
ポークウインナー	20 g
にんじん	5 g
たまねぎ	5 g
ホールコーン	5 g
塩	0.5 g
こしょう	0.02 g
濃口しょうゆ	1 g
チキンスープ	10 g
牛乳	1 本
米粉マカロニ	5 g
ベーコン	10 g
にんじん	20 g
たまねぎ	30 g
パセリ（乾）	0.03 g
塩	0.3 g
こしょう	0.03 g
チキンスープ	6 g
薄口しょうゆ	2 g
水	100 g
小麦粉	16 g
ココア	0.5 g
チョコチップス	3 g
上白糖	8 g
卵	8 g
牛乳	15 g
マーガリン	8 g
ベーキングパウダー	0.8 g

ハートスープには、ハート型のマカロニが入っています。

※ 中学生は表示より約1.2～1.3倍の分量です。
※ kcal表示は 小：小学生、中：中学生です。
※ 野菜や献立は天候等により変更になる場合があります。

2月15日（水）　小588 kcal　中715 kcal

ごはん
牛乳
鮭の塩焼き
ほうれん草と白菜のかつおあえ
たぬき汁

食材名	分量（g）
米	80 g
牛乳	1 本
塩鮭	1 切
小学校　50g	
中学校　60g	
サラダ油	1 g
ほうれんそう(八幡産)	20 g
はくさい	30 g
糸かつお	1 g
さとう	0.5 g
濃口しょうゆ	2 g
にんじん	10 g
大根	15 g
板こんにゃく	15 g
油揚げ	7 g
さつま揚げ	10 g
えのきたけ	8 g
土しょうが	1 g
青ねぎ(八幡産)	5 g
薄口しょうゆ	2 g
濃口しょうゆ	2 g
けずりぶし	3 g
水	100 g
片栗粉	1 g

八幡食育の日献立

2月16日（木）　小568 kcal　中700 kcal

ごはん
ふりかけ
牛乳
肉じゃが
海藻サラダ

食材名	分量（g）
米	80 g
ちりめんじゃこ	3 g
糸かつお	1.5 g
白いりごま	1.5 g
さとう	0.8 g
濃口しょうゆ	0.8 g
牛乳	1 本
牛肉	20 g
にんじん	20 g
たまねぎ	50 g
糸こんにゃく	20 g
じゃがいも	70 g
三度豆	5 g
さとう	3 g
濃口しょうゆ	6 g
みりん	1 g
けずりぶし	1 g
水	30 g
海藻ミックス	0.8 g
キャベツ	30 g
サラダ油	1 g
酢	1 g
濃口しょうゆ	1 g
塩	0.1 g
こしょう	0.02 g

2月17日（金）　小690 kcal　中815 kcal

メロンパン
牛乳
鶏肉のバーベキューソース
☆ABCスープ

食材名	分量（g）
メロンパン	1 こ
牛乳	1 本
鶏肉	70 g
土しょうが	1 g
濃口しょうゆ	3 g
酒	1 g
すりおろしりんご	5 g
濃口しょうゆ	3 g
酒	2 g
さとう	1 g
たまねぎ	30 g
おろしにんにく	0.2 g
レモン果汁	0.5 g
ベーコン	10 g
にんじん	10 g
たまねぎ	30 g
ABCマカロニ	5 g
塩	0.3 g
こしょう	0.03 g
薄口しょうゆ	2 g
チキンスープ	6 g
水	100 g
パセリ（乾）	0.03 g

2月20日（月）　小533 kcal　中655 kcal

ごはん
牛乳
☆カレーうどん
五目きんぴら

食材名	分量（g）
米	55 g
牛乳	1 本
うどん	70 g
牛肉	10 g
油揚げ	8 g
かまぼこ	8 g
たまねぎ	20 g
青ねぎ(八幡産)	5 g
にんじん	10 g
濃口しょうゆ	6 g
さとう	0.6 g
カレー粉	0.9 g
片栗粉	2 g
けずりぶし	3 g
水	80 g
さつま揚げ	10 g
ごぼう	25 g
にんじん	7 g
突きこんにゃく	15 g
三度豆	7 g
さとう	1.5 g
濃口しょうゆ	3 g
みりん	1 g
サラダ油	1 g

くすのき小 6年生の児童が考えてくれた献立です。

2月21日（火）　小692 kcal　中862 kcal

ごはん
牛乳
☆まぐろのケチャップあえ
かす汁

食材名	分量（g）
米	80 g
牛乳	1 本
まぐろ	50 g
土しょうが	1 g
酒	2 g
米粉	2 g
片栗粉	6 g
じゃがいも	30 g
揚げ油	5 g
さとう	2 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	9 g
ウスターソース	2 g
豚肉	10 g
油揚げ	10 g
大根	30 g
にんじん	15 g
はくさい	20 g
青ねぎ(八幡産)	5 g
八幡のみそ	9 g
八幡の白みそ	3 g
酒かす	8 g
けずりぶし	3 g
水	100 g

2月22日（水）

給食なし

2月24日（金）　小658 kcal　中780 kcal

コッペパン
牛乳
クリームシチュー
野菜のソテー

食材名	分量（g）
コッペパン	1 こ
牛乳	1 本
鶏肉	30 g
じゃがいも	40 g
たまねぎ	30 g
にんじん	10 g
クリームコーン	20 g
ダイスチーズ	8 g
牛乳	20 g
マーガリン	4 g
小麦粉	4 g
塩	0.7 g
こしょう	0.03 g
チキンスープ	4 g
水	60 g
パセリ（乾）	0.03 g
ポークウインナー	10 g
にんじん	10 g
ホールコーン	10 g
キャベツ	30 g
サラダ油	0.5 g
塩	0.2 g
こしょう	0.03 g
濃口しょうゆ	0.5 g

2月27日（月）　小603 kcal　中746 kcal

ごはん
牛乳
豚きゃべ
ワンタンスープ

食材名	分量（g）
米	80 g
牛乳	1 本
豚肉	50 g
サラダ油	1 g
キャベツ	50 g
にんじん	5 g
八幡のみそ	1.7 g
酒	0.7 g
濃口しょうゆ	3.5 g
みりん	0.7 g
土しょうが	0.4 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	2.5 g
すりおろしりんご	2 g
さとう	2 g
ウスターソース	1.4 g
コチュジャン	0.3 g
トウバンジャン	0.2 g
白いりごま	1.4 g
鶏肉	20 g
にんじん	10 g
たまねぎ	20 g
太もやし	20 g
土しょうが	1 g
にら	5 g
ワンタンの皮	5 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
薄口しょうゆ	4 g
けずりぶし	3 g
水	100 g

2月28日（火）　小676 kcal　中841 kcal

わかめごはん
牛乳
ヤンニョムチキン
ゼリー入りフルーツポンチ

食材名	分量（g）
米	80 g
たきこみわかめ	2 g
牛乳	1 本
鶏肉	70 g
酒	1 g
塩	0.1 g
こしょう	0.01 g
片栗粉	10 g
揚げ油	5 g
コチュジャン	6 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	4 g
濃口しょうゆ	3 g
みりん	2 g
さとう	1 g
おろしにんにく	1 g
白いりごま	0.1 g
カットゼリーサイダー味	30 g
みかん（缶）	20 g
パイン（缶）ﾋﾟｰｾｽ	15 g
白桃（缶）ﾀﾞｲｽ	15 g
缶汁	5 g

※ 中学生は表示より約1.2～1.3倍の分量です。
※ kcal表示は 小：小学生、中：中学生です。
※ 野菜や献立は天候等により変更になる場合があります。

節分について

節分とは季節を分けるという意味があり、本来季節の変わり目の立春、立夏、立秋、立冬の前日のことを言います。

昔の日本では、春は一年のはじまりとし、特に大切にされていたため、春が始まる日（立春）の前の日、つまり冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになりました。

この日は悪いことや厄を鬼にたとえてそれらを追い払う目的で豆(魔(ま)を滅(め)する）をまきます。

◎福豆があまったら福茶に

福茶とは、飲めば福豆を食べるのと同じご利益があるとされています。

作り方もお湯を注げば出来上がりなので、お家で試してみてはいかがでしょうか！

≪ 材料（湯のみ1杯分）≫
・福豆：3粒
・梅干し：1粒(種をとったもの)
・塩昆布：適量
・熱湯（お好みで緑茶）：適量