

給食献立表 2月

2020年1月31日
妙高市立妙高高原中学校



日	曜日	献立名					使用食材						エネルギー たんぱく質	
		主食	飲み物	主菜	副菜	汁物	デザート	血や肉になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		
								1群	2群	3群	4群	5群		6群
3	月	ごはん	牛乳	イワシの梅煮 キムチきりざい 節分汁				イワシ うち豆 かつお節 納豆 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	野菜漬け にんじん	梅干し しょうが たくあん キムチ コーン 大根 こんにゃく ねぎ	米 じゃがいも	ごま	853 40.9 3.0
4	火	ごはん	牛乳	ロールキャベツ風つくね 切り干しのツナ和え みそワタンスープ			豚肉 おから 大豆 ツナ	牛乳	いんげん 小松菜 にんじん にはら	たまねぎ きゃべつ 切干大根 もやし たけのこ しいたけ	米 ワタタン	ごま ごま油	731 29.2 2.1	
5	水	とりそぼろ ごはん	牛乳	厚焼玉子 ゆきんこ白和え もずくのみそ汁			鶏肉 豆腐 厚焼玉子 油揚げ	牛乳 もずく ひじき	いんげん ほうれん草 にんじん	しょうが ぜんまい つきこん もやし コーン 大根 ねぎ	米 じゃがいも	ごま	818 29.9 2.5	
6	木	ごはん	牛乳	白身魚のビザソース焼き コールスローサラダ 白菜スープ			ホキ かにかま 豚肉	牛乳 チーズ	ピーマン パセリ にんじん	にんにく たまねぎ きゃべつ きゅうり 白菜 もやし たけのこ しいたけ ねぎ	米	オリーブ油 ごま油	755 28.0 2.7	
7	金	ごはん	牛乳	車ふの揚げ煮 白雪ハリハリオイスターきんぴら サゲの粕汁			サゲ うち豆 厚揚げ	牛乳	にんじん いんげん	白雪ハリハリ メンマ つきこん もやし ごぼう 白菜 えのき ねぎ	米 車ふ じゃがいも	油 ごま油	852 33.2 2.7	
10	月	ごはん	牛乳	サバの竜田ごまケチャップソース 昆布和え 沢煮椀			サバ かつお節 かにかま	牛乳 塩昆布	ほうれん草 にんじん 小松菜	しょうが きゃべつ もやし コーン 大根 ねぎ 白菜 たけのこ	米	油 ごま	783 28.8 2.7	
11	火			建国記念の日										
12	水	中華 おこわ	牛乳	白滝ツルツル炒め 中華コンソープ いちごタルト			焼き豚 豚肉 卵 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ しいたけ しらたき もやし しょうが きゃべつ えのき たまねぎ コーン	米 もち米	ごま ごま油 油	782 28.8 3.0	
13	木	カレー ピラフ	牛乳	クリームソース(ピラフにかける) ひじきサラダ			ウインナー 油揚げ	牛乳 スキムミルク ひじき	にんじん クリスピース ほうれん草	たまねぎ コーン たまねぎ しらたき きゃべつ きゅうり	米 じゃがいも	油 オリーブ油	886 23.7 3.3	
14	金	中華めん	牛乳	豚汁ラーメン ローストポテト ほうれんそうちりめん和え			豚肉 豆腐 ベーコン	牛乳 ちりめん	にんじん ほうれん草 パセリ	たまねぎ ねぎ にんにく しょうがにんにく もやし きゃべつ	めん じゃがいも	オリーブ油 ごま油	840 34.8 3.3	
17	月	ごはん	牛乳	豚肉しょうが炒め 具だくさんみそ汁 米粉チョコもちー 【リクエスト】			豚肉 厚揚げ 卵	牛乳	ピーマン にんじん ほうれん草	たまねぎ もやし えのき しょうが 白菜 つきこん ねぎ	米 じゃがいも 米粉	油	792 30.8 2.2	
18	火	【リクエスト】 ココア 揚げパン	牛乳	シエパーズパイ ツナサラダ ポークビーンズ			豚肉 ツナ 大豆 ミックスビーンズ	牛乳 チーズ	トマト にんじん いんげん	たまねぎ にんにく もやし きゅうり きゃべつ 大根	米粉パン じゃがいも	油 バター オリーブ油	895 40.4 3.2	
19	水	ごはん	牛乳	ブリ照り焼き 五目きんぴら 呉汁			ブリ さつまいも 油揚げ 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう つきこん たけの こ 大根 ねぎ しめじ	米 さといも じゃがいも	油 ごま	802 32.7 2.5	
20	木	ゆかり ごはん	牛乳	鶏の唐揚げ(3個) 【リクエスト】 海藻サラダ 【リクエスト】 厚揚げのみそ汁			鶏肉 かにかま 厚揚げ	牛乳 海藻	にんじん	しょうが にんにく きゅうり 大根 もやし たまねぎ 赤しそ	米 じゃがいも	油 ごま油	744 30.3 3.0	
21	金	ハヤシ ライス	牛乳	フルーツヨーグルト和え			豚肉 ミックスビーンズ	牛乳 チーズ スキムミルク ヨーグルト	にんじん トマト いんげん	しょうが にんにく しめじ マッシュルーム バイコン 黄桃 みかん	米 小麦 ナタデココ	油 ルウ	836 26.2 3.0	
24	月			天皇誕生日 振替休日										
25	火	ごはん	牛乳	チキン南蛮 【リクエスト】 こんにゃくサラダ 野菜スープ			鶏肉 卵 ベーコン	牛乳	パセリ にんじん	もやし きゅうり コーン こんにゃく きゃべつ もやし たまねぎ マッシュルーム	米 じゃがいも	油 マヨネーズ ごま	822 28.8 2.7	
26	水	ごはん	牛乳	大豆のミートカップ ごま酢和え にらたまみそ汁			大豆 豚肉 卵 豆腐	牛乳 ひじき チーズ	パセリ にんじん ニラ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ きゃべつ もやし コーン きゅうり たけのこ えのき	米 じゃがいも	オリーブ油 ごま ごま油	789 31.4 2.7	
27	木	【リクエスト】 ごはん 韓国のり	牛乳	えびしゅうまい(2個) パンサンスー マーボー豆腐			えびしゅうまい かにかま 大豆 豚肉 豆腐	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 小松菜	きゃべつ もやし えのき ねぎ たけのこ にんにく しょうが	米 春雨	ごま油 ごま 油 ラー油	833 31.5 3.0	
28	金	うどん	牛乳	五目汁 三種たがら(えび・ちくわ・さつまいも) 大根サラダ			鶏肉 なた 油揚げ ちくわ えび ツナ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	しいたけ たまねぎ ねぎ 大根 コーン きゅうり	めん さつまいも 天ぷら粉	油 ごま ごま油	848 28.7 3.4	

感染性胃腸炎の流行等、都合により献立を変更する場合があります。

1か月平均 エネルギー:820kcal たんぱく質:32.2g 脂質:23.0g 塩分2.8g



2月7日 和食の日【先人の知恵！保存食をおいしく味わう和食】

冷蔵庫や流通機関が普及していない時代には、各家庭で保存食を作って食材を保存していました。保存食には、乾物、漬物、ビン詰めなどがあります。これらの保存食は、現在の食卓にも欠かせない食材です。長きに渡り受け継がれている食品保存の知恵を、これからも受け継いでいきたいですね。

和食の日給食で使用する保存食

- ◆車ふ ◆白雪ハリハリ ◆塩メンマ ◆うち豆 ◆かんずり



2月14日 ミヨーコーさん給食の日

【妙高B級グルメ！豚汁ラーメン】

妙高市のB級グルメといえば、「豚汁ラーメン」です。たっぷりの玉ねぎが入った豚汁をスープにしたラーメンです。テレビでも取り上げられ、全国区となりました。新潟県は、ラーメン王国と言われるほど、ラーメン店が多くあります。雪国の寒さで冷えた体を温めてくれる豚汁とラーメンの組合せは、箸が進みますね。

1月分 給食食材放射性物質検査の結果

○白菜 (茨城県) ○かぶ (千葉県)

すべて不検出でした