

2月献立表



令和3年度

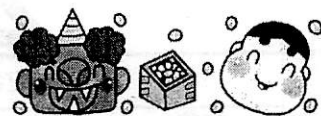
太田市立城東中学校

日	曜	飲み物	献立名		体の組織を作る食品群		体の働きを助ける食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal)
			主食	おかず	1群 魚・肉・卵 豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも類・砂糖	6群 油脂 種実	たんぱく質 (g)
1	火	牛乳	ごはん	じゃがいもの南蛮煮 香味漬	豚ひき肉 生揚げ	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも 三温糖	油	757 28.4 21.8
2	水	牛乳	シュガー 揚げパン	ワンタンスープ 大根サラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん にら	キャベツ 大根 きゅうり	ツイストパン グラニュー糖	油	707 26.7 23.0
3	木	牛乳	洋風ちらし	けんちん汁 いわしかんろ煮 福豆	ウインナー とうふ 福豆 いわし	牛乳	にんじん	大根 長ねぎ ごぼう コーン 枝豆	ごはん さといも 三温糖	油	843 34.6 30.2
4	金	牛乳	ごはん	酢豚 ギョーザスープ	豚肉 豚ひき肉	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ だけのこ 干しいたけ	ごはん ごま油	油	730 29.6 17.1
7	月	牛乳	そぼろごはん	厚焼きたまご せんべい汁	豚ひき肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん	大根 枝豆 ごぼう しめじ 長ねぎ	ごはん 南部せんべい 三温糖	油	793 35.3 25.0
8	火	牛乳	ごはん	さばのみそ煮 つぼ漬けあえ 豚肉と白菜の具だくさんみそ汁	豚肉 生揚げ さば	牛乳	にんじん	白菜 長ねぎ きゅうり キャベツ	ごはん 油	797 34.9 28.5	
9	水	牛乳	ナン	キーマカレー ごぼうサラダ ミニ豆乳プリン	豚ひき肉	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ	玉ねぎ 大根 きゅうり	ナン ごま	油	848 29.4 37.7
10	木	牛乳	わかめごはん	関東煮 肉だんご (照り焼き 2個)	鶏肉 竹輪 さつま揚げ	牛乳	にんじん	大根	ごはん じゃがいも 三温糖	油	786 32.8 16.9
14	月	牛乳	天丼	野菜かきあげ、竹輪のいそべあげ てんつゆ かき玉汁 ぼんかん	竹輪 卵 とうふ	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ ぼんかん	ごはん 油	852 22.5 28.8	
15	火	牛乳	パエリア風 ごはん	チーズオムレツ ミートボールスープ	鶏肉 いか 卵	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	玉ねぎ しめじ キャベツ	ごはん バター	油	742 32.3 24.5
16	水	牛乳	パンズパン	ちゃんぽんうどん コーンサラダ	豚肉 いか さつま揚げ	牛乳	にんじん	大根 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	パンズパン ドレッシング うどん	油	795 29.4 25.7
17	木	牛乳	ごはん	ぶり照り焼き 小松菜サラダ 田舎汁	ぶり ツナ 生揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	大根 キャベツ ごぼう	ごはん じゃがいも 三温糖	油	747 33.9 24.4
18	金	牛乳	食パン	ミネストローネ ジャーマンポテト スライスチーズ	ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ セロリ トマト缶	食パン じゃがいも マカロニ	オリーブ油	704 31.0 23.4
21	月	牛乳	キムチご飯	シューマイ (3個) 春雨スープ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	キムチ キャベツ 長ねぎ 干しいたけ	ごはん ごま油	油	756 30.3 24.3
22	火	牛乳	ごはん	さんまのかば焼き 切り干し大根の煮付け とうふとわかめのみそ汁	さんま とうふ	牛乳	にんじん	大根 長ねぎ 切干大根 干しいたけ	ごはん 三温糖	油	834 31.7 31.1
24	木	牛乳	ごはん	チキンカレー 海藻サラダ	鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ きゅうり キャベツ	ごはん 三温糖	油 ドレッシング	775 27.7 21.5
25	金	牛乳	パーカーハウス	ハンバーグきのこソース 根菜たっぷりウインナーポトフ	豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん	玉ねぎ ごぼう れんこん キャベツ エリンギ しめじ	パーカーハウス じゃがいも 三温糖	油	879 38.1 47.3
28	月	牛乳	ごはん	かわりピピンバ 野菜たっぷりみそ汁	豚肉 とうふ	牛乳	にんじん	大根 長ねぎ 枝豆 ごぼう 玉ねぎ	ごはん じゃがいも 三温糖	油 ごま油	718 30.7 18.3

※地産の野菜には○が付けてあります。 ※野菜類は全て加熱してあります。

※都合により献立および食材等を変更する場合があります。

☆給食費口座振替日は2月28日(月)です。前日までに残高の確認をお願いします。
3年生は2月分と3月分7040円を振替いたします。



日本には、年間を通して四季折々の「行事」があります。行事や行事食には、自然の恵みに感謝し、家族の幸せや健康への願いが込められています。節分も1年幸せに過ごせるように願いが込められた行事です。

2月の行事 節分

「節分」は、季節の変わり目の日のことです。冬が終わり春の始まりとされる「立春」の前の日をいいます。「節分」の日には、悪いことを追い払う行事が行われます。

豆まき

災いをもたらす「鬼」を追い払い「福」を呼び込みます。煎った豆を自分の年の数だけ食べたりします。



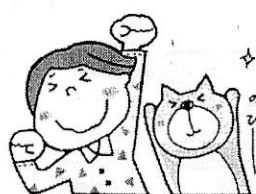
いわしとひいらぎ

「いわし」の頭をひいらぎの枝に刺して玄関に飾ったりもします。ひいらぎの葉のするといって、鬼の目をさし、追い払います。



いった大豆を自分の年齢の数だけ食べると、1年間を健康に過ごせるともいわれています。

朝型生活を心がけよう



3年生は、テスト勉強で夜遅くまで起きている日があるかもしれません。高校受験のテストは、午前中から行われます。受験当日は、午前中からベストな状態に持って行けるよう、朝型生活を習慣づけていきましょう。
→そして、しっかり朝ごはんを食べる習慣をつけ脳にエネルギーをチャージしましょう！



城東中レシピの紹介 ミネストローネ(4人分)

- ベーコン 60g
- にんじん 60g
- 玉ねぎ 100g
- キャベツ 100g
- セロリ 10g
- トマトまたはトマト缶 80g
- ケチャップ 30g
- にんにく 少々
- コンソメ 10g
- マカロニ 30g

- 1・材料は一口大に切る。
- 2・オリーブ油小さじ1ににんにく(みじん切り)、セロリ(みじん切り)ベーコン、にんじん、玉ねぎを入れて炒める。
- 3・水800mlを入れ、煮立ったら、キャベツ、トマトを入れる。
- 4・ゆでておいたマカロニを入れる。
- 5・ケチャップ、コンソメを入れ、塩・こしょうで味を調える。

※ミネストローネとは「具たくさん野菜スープ」という意味でイタリアの野菜スープです。ご家庭にある野菜をたくさん入れて作ってください。