



学校給食献立表

2月の給食目標
栄養を考えて食べよう

山内中学校

日・曜	献立	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料	栄養価	
		(1群) たんぱく質	(2群) 無機質	(3群) カロテン	(4群) ビタミンC	(5群) 炭水化物	(6群) 脂質		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃いやさしい	色の薄いやさしい・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂・種実		脂質 (g)	カルシウム (mg)
3月	ごはん/牛乳/節分豆	大豆	牛乳	せつぶん行事食		米			713 kcal	
	いわしの梅みそ煮	(いわし,みそ)		しっかり食べて、福をよびこもう!		(砂糖,米粉)		(しそ,みりん,梅肉,塩)	29.7 g	
	白菜のゆず風味和え			チンゲンサイ,にんじん	はくさい,えのき,ゆず			塩,しょうゆ,みりん	19.8 g	
	のっぺ汁	とり肉		にんじん,ねぎ	干しいたけ,だいこん,ごぼう	さといも,かたくり粉	油	塩,酒,しょうゆ,みりん,にぼし	469 mg	
4火	ごはん/牛乳		牛乳			米			747 kcal	
	れんこんミートローフ	牛ひき肉			れんこん,玉ねぎ,しいたけ,とうもろこし	パン粉	油	塩,こしょう,赤ワイン,コンソメ,デミグラスソース,ケチャップ	28.2 g	
	切干大根の洋風炒め	ベーコン		にんじん,ピーマン	切干しいたけ,もやし,にんにく		オリーブ油	酒,しょうゆ,コンソメ,塩	25.0 g	
	豆乳スープ	とり肉,白みそ,豆乳		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,だいこん,しめじ		油	塩,酒,こしょう,しょうゆ,コンソメ,チキンブイヨン	309 mg	
5水	ミルクパン/牛乳/ミルク		牛乳	武雄産のキャベツです!		パン,ミルク			829 kcal	
	焼きそば	ぶた肉,かまぼこ	あおのり	にんじん	キャベツ,玉ねぎ,もやし	やきそばめん	油	酒,塩,ねぎ,焼きそばソース,中華ソース,ソース,こしょう	29.3 g	
	ごぼうサラダ	ツナ		にんじん	ごぼう,きゅうり,とうもろこし	砂糖	ノンエッグマヨネーズ,ごま	しょうゆ,酢	28.1 g	
	果物(みかん)	2月6日は「のりの日」			みかん				495 mg	
6木	ごはん/牛乳/のり/スティック納豆	(納豆)	牛乳,のり	のりは有明海漁協同組合からのプレゼントです!		米,(砂糖)		(塩)	719 kcal	
	千草焼き	たまご,とりひき肉	ひじき	ほうれんそう	玉ねぎ	砂糖	油	酒,しょうゆ,しょうゆ,みりん,塩	31.7 g	
	3色あえ	かにかま		チンゲンサイ	もやし,はくさい	砂糖	ごま油	しょうゆ	19.8 g	
	大根とじゃがいものみそ汁	みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ,だいこん,しめじ	じゃがいも		にぼし	417 mg	
7金	ごはん/牛乳		牛乳			米			728 kcal	
	れんこんすり身揚げ	白身魚すり身,とうふ			れんこん,玉ねぎ,えだまめ	かたくり粉	油	酒	29.5 g	
	野菜のゆかり和え			にんじん	はくさい,きゅうり			ゆかり,しょうゆ	23.8 g	
	冬野菜のそぼろ汁	ぶたひき肉,油あげ		にんじん,こまつな	だいこん,しいたけ,しょうが	じゃがいも	油	塩,酒,しょうゆ,かつお節(だし用)	321 mg	
10(月) テストのため給食ありません										
11日(火) 建国記念の日										
12(火) テストのため給食ありません										
13木	ごはん/牛乳		牛乳			米			734 kcal	
	スタミナキムチ	ぶた肉			キムチ,もやし	砂糖	ノンエッグマヨネーズ,ごま油	酒,塩,しょうゆ	29.1 g	
	カラフルポテト	ベーコン		パプリカ	えだまめ,とうもろこし	じゃがいも	バター	塩,こしょう	24.8 g	
	五目わかず	とり肉,とうふ	わかめ	にんじん,ねぎ	はくさい,玉ねぎ,きくらげ		ごま油	酒,塩,こしょう,しょうゆ,中華スープのもと,とりがら	328 mg	
14金	いなり風まぜごはん/牛乳	油あげ	牛乳	にんじん	干しいたけ,れんこん	米,砂糖	油,ごま	しょうゆ,酒,酢,塩	752 kcal	
	温泉豆腐	とり肉,とうふ		にんじん,みずな	はくさい,もやし			酒,塩,マロニー,しょうゆ,こんぶ,かつお節(だし用),重曹	29.3 g	
	豚しゃぶサラダ	豚ロース		パプリカ	キャベツ,きゅうり	砂糖	ドレッシング	酒,しょうが,しょうゆ	28.3 g	
	ショコラブッセ	(たまご)	(牛乳)			(砂糖,チョコレート,小麦粉)		(ココア,ゼラチン)	393 mg	
17月	ごはん/牛乳		牛乳			米			733 kcal	
	切干大根シューマイ	ぶたひき肉			玉ねぎ,干しいたけ,切干しいたけ,しょうが	かたくり粉,砂糖,しゅうまいの皮	油,ごま油	塩,こしょう,酒,オイスターソース,しょうゆ	29.0 g	
	パンバンジーサラダ	とり肉		にんじん	キャベツ,きゅうり	砂糖	ねりごま,ごま油	しょうゆ,酢	22.0 g	
	中華スープ	かにかま		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,もやし,たけのこ,きくらげ		油,ごま油	酒,塩,こしょう,しょうゆ,中華スープのもと,とりがら	307 mg	
18火	ごはん/牛乳		牛乳			米			718 kcal	
	魚の更紗揚げ	あじ			にんにく,しょうが	かたくり粉	油	しょうゆ,みりん,酒,米粉,カレー粉	32.0 g	
	青菜とのりのサラダ	ツナ	のり	にんじん,こまつな	キャベツ,きゅうり	砂糖		塩,しょうゆ,酢	21.3 g	
	豚もやし汁	ぶた肉,油あげ		ねぎ,にんじん	もやし,玉ねぎ,ごぼう		油	酒,塩,しょうゆ,こんぶ,かつお節(だし用)	343 mg	
19水	ミルクパン/牛乳		牛乳			ミルクパン			863 kcal	
	ヘルシーラザニア	牛ひき肉,大豆	チーズ	グリーンピース	玉ねぎ,にんにく	ぎょうざの皮	オリーブ油	塩,こしょう,赤ワイン,ケチャップ,トマトピューレ,コンソメ	36.9 g	
	コールスローサラダ	ハム		にんじん	とうもろこし,キャベツ,きゅうり	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	塩,こしょう,レモン汁	36.7 g	
	根菜ポトフ	ウィンナー		にんじん	玉ねぎ,だいこん,れんこん,マッシュルーム,パセリ		オリーブ油	塩,こしょう,白ワイン,コンソメ,しょうゆ,チキンブイヨン	430 mg	
20木	もち麦ごはん/牛乳		牛乳	いただいた佐賀牛で佐賀牛カレーです!		米,もち麦			722 kcal	
	佐賀牛カレー	牛肉		にんじん,グリーンピース,トマト	玉ねぎ,しめじ,りんご,しょうが,にんにく	じゃがいも	油	塩,カレー粉,赤ワイン,ケチャップ,ソース,カレーウ,とりがら	22.4 g	
	コーンクリームサラダ	ハム		にんじん	キャベツ,とうもろこし,きゅうり		ドレッシング		20.0 g	
	果物(りんご)				りんご				277 mg	

21 金	かしわごはん/牛乳	とり肉	牛乳		ごぼう,えだまめ	米,砂糖	油	酒,みりん,しょうゆ,しょうゆ	711 kcal
	魚の野菜あんかけ	あかうお		にんじん,きぬさや	玉ねぎ,えのき,しょうが	小麦粉,かたくり粉,砂糖	油	塩,酒,みりん,しょうゆ	31.7 g
	ゆきのつゆ	厚あげ,みそ		にんじん,ねぎ,みずな	だいこん,玉ねぎ,はくさい,しめじ			かつお節(だし用)	21.1 g
		2月21日は「大寒」		有田町の郷土料理「ゆきのつゆ」であたたまろう					350 mg
25 火	ごはん/牛乳		牛乳			米			787 kcal
	八宝菜	ぶた肉,いか,うずら卵		にんじん	はくさい,もやし,玉ねぎ,きくらげ,ねぎ,しょうが	かたくり粉	ごま油	酒,しょうゆ,塩,みりん,中華スープのもと,とりがら	26.4 g
	ギョーザ	(ぶた肉)			(キャベツ,玉ねぎ,はくさい,しょうが,にんにく)	(小麦粉,かたくり粉,砂糖)	(油)	(しょうゆ,塩)	26.8 g
	海藻サラダ	かにかま	海藻ミックス	にんじん	きゅうり,とうもろこし	はるさめ,砂糖	ごま油	酢,しょうゆ,塩	315 mg
26 水	【3年】クロワッサン/牛乳	★3年生特別献立★		牛乳		クロワッサン			左記：1,2年 右記：3年
	【1,2年】切れ目入丸コッパパン/牛乳/ライスチーズ		牛乳,チーズ	3年生の給食は残り5回です。楽しくたべてください!					774/748 kcal
	【3年】手作りハンバーグ	牛肉,たまご	スキムミルク		玉ねぎ,にんにく,しょうが	パン粉,砂糖,かたくり粉	バター	塩,こしょう,デミグラスソース,ケチャップ,ソース	32.8/28.1 g
	【1,2年】チキンてりやきパティ	(とり肉)	(牛乳)			(パン粉,小麦粉,かたくり粉)	油	(バジル)	34.7/42.8 g
	【全校】コーンサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ,とうもろこし,きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢,塩,こしょう	436/354 mg
	【全校】ころころ野菜のスープ	ウィンナー		にんじん	玉ねぎ,しめじ,えだまめ,セロリー,だいこん	マカロニ	オリーブ油	白ワイン,コンソメ,塩,こしょう,しょうゆ,チキンブイヨン	
【3年生のみ】いちご/プリンタルト	  	  		いちご	焼きプリンタルト	  	  		
27 木	ごはん/牛乳		牛乳			米			737 kcal
	魚のコーン焼き	さけ			とうもろこし,パセリ		ノンエッグマヨネーズ	塩,こしょう,酒	32.7 g
	チンゲンサイのごま和え			チンゲンサイ,にんじん	キャベツ,きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ	22.5 g
	豚汁	ぶた肉,厚あげ,みそ		にんじん,ねぎ	ごぼう,だいこん	さつまいも,こんにゃく	油	酒,にぼし	430 mg
28 金	ごはん/牛乳/カップでヤクルト		牛乳(牛乳,生クリーム)			米,(砂糖,寒天)	(ゼラチン)		762 kcal
	鶏肉の照り焼き	とり肉			しょうが,にんにく	はちみつ		しょうゆ,酒	28.2 g
	ひじきの炒め煮	さつまあげ	ひじき	いんげん,にんじん	れんこん,干しいたけ	こんにゃく,砂糖	油	酒,しょうゆ,みりん,塩	20.9 g
	つくね汁	とうふ,かまぼこ		にんじん,こまつな	玉ねぎ,えのき	はるさめ		塩,しょうゆ,酒,こんぶ,かつお節(だし用)	388 mg