

学校給食予定献立表



日	献立名/盛り付け表	黄の仲間・熱や力の基になる 穀類・いも 砂糖	油・脂・種実類	赤の仲間・血や肉になる 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑の仲間・体の調子を整える 緑黄色野菜 その他の野菜 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	献立の ねらい
2月	ミニトマト いわしの蒲焼き風 白菜のぼん酢あえ 麦ご飯 五目豆	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく	油	いわし かつお節 鶏肉 ちくわ 大豆	牛乳 昆布	小松菜 にんじん ミニトマト	生菜 白菜 ごぼう れんこん 816 kcal 37.3 g 23.6 g 1.9 g	節分の日 2/3
3火	キャロットサラダ じゃーマンボト キャベツと肉団子の スープ コッペパン	コッペパン 砂糖 じゃがいも 春雨 じゃム	ごま	ベーコン 肉団子	牛乳 チーズ	食べて菜 にんじん 葉ねぎ	もやし コーン 白菜 しいたけ 729 kcal 30.8 g 23.5 g 2.9 g	自分に 合った量を 食べよう
4水	ネーブル 春巻き 野菜のナムル 麦ご飯 麻婆豆腐	米 大麦 砂糖 片栗粉 春巻き	油 ごま ごま油	豚肉 豆腐 大豆	牛乳	にんじん 葉ねぎ 小松菜 しいたけ ネーブル	もやし 生菜 玉ねぎ にんにく 872 kcal 29.6 g 29.8 g 2.3 g	三豊市産 ネーブル
5木	豆腐ナゲット キャロットサラダ 麦ご飯 じゃがいもと もすくのみも汁	米 大麦 砂糖 薄力粉 じゃがいも	油	豆腐 みそ 鶏肉 卵 ツナ 油揚げ	牛乳 もすく のり	にんじん パセリ 葉ねぎ	にんにく 玉ねぎ えのきたけ いよかん 773 kcal 28.7 g 24.5 g 1.9 g	海苔の日 2/6
6金	マカロニグラタン ファイバーサラダ 黒糖パン ミネスト ローネ	黒糖パン じゃがいも マカロニ 薄力粉	油 ごま	鶏肉 大豆	牛乳 チーズ ちりめん	にんじん ブロッコリー トマト ごぼう キャベツ コーン にんにく いちご	玉ねぎ エリンギ れんこん 32.1 g 26.9 g 3.0 g	旬： いちご
9月	ヤニニョムチキン 海藻サラダ 麦ご飯 フンタン スープ	米 大麦 片栗粉 春雨 米粉 砂糖	油 ごま ごま油	鶏肉 ワンタン	牛乳 海藻ミックス	トマト にんじん にら 玉ねぎ もやし しいたけ スイートスプリング	にんにく 生菜 コーン キャベツ 844 kcal 31.8 g 23.6 g 2.0 g	旬： スイート スプリング
10火	にんじんの松葉揚げ キャベツの香りとえ 米粉パン わかめうどん	米粉パン うどん 薄力粉 片栗粉 砂糖	油 ごま	豚肉 油揚げ 大豆 卵 かつお節	牛乳 ちりめん 青のり わかめ	葉ねぎ にんじん 食べて菜	白菜 しいたけ 玉ねぎ キャベツ すだち 754 kcal 32.6 g 24.8 g 3.3 g	よく手を 洗おう
12木	ネーブル ちくわの磯辺揚げ 小松菜のおかあえ わかめご飯 肉じゃが	米 大麦 薄力粉 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	ちくわ 卵 かつお節 牛肉	牛乳 青のり わかめ	小松菜 にんじん さやいんげん	キャベツ 玉ねぎ ネーブル 811 kcal 29.2 g 17.8 g 2.4 g	感謝して 食べよう
13金	キャベツと ブロッコリーのサラダ ガトーショコラ アーモンド小魚 ココア揚げパン	コッペパン 砂糖 ふしめん じゃがいも ガトーショコラ	油 ごま アーモンド	きな粉 ベーコン	牛乳 かえり 生クリーム	ブロッコリー にんじん アスパラガス	キャベツ コーン 玉ねぎ セロリ しめじ 821 kcal 29.1 g 33.2 g 2.5 g	バレンタイン デー 2/14
16月	デコポン ししゃもの磯辺揚げ ちりめんあえ 肉もつそ ふしめん汁	米 砂糖 薄力粉 ふしめん こんにゃく	油 ごま	牛肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ししゃも ちりめん 青のり	にんじん 小松菜 葉ねぎ 枝豆 えのきたけ デコポン	ごぼう しいたけ キャベツ 玉ねぎ 787 kcal 32.3 g 24.3 g 2.5 g	郷土料理： 肉もつそ
17火	青りんご ゼリー 青豆のぐまドレッシングあえ 手作り豆腐ハンバーグ パンパングサンド (全粒粉パン) スーパースムージー	全粒粉パン パン粉 砂糖 じゃがいも マカロニ ゼリー	油 ごま エッグフリーマヨネーズ	牛肉 豚肉 豆腐 ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん チンゲン菜 パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ コーン エリンギ 776 kcal 33.1 g 27.6 g 3.0 g	かむことの 良さについて
18水	チキンカツ 鶏肉のから揚げ ミニトマト だいき セルフオムライス (チキンライス、 卵焼き)	米 片栗粉 薄力粉 じゃがいも 大福アイス	油	鶏肉 卵焼き エビフライ ウィンナー	牛乳	トマト ブロッコリー ミニトマト	玉ねぎ にんにく キャベツ レタス しめじ 874 kcal 40.5 g 27.0 g 2.9 g	リクエスト 給食 について
19木	いちご ひじきとチーズのマリネ きなこ豆 ピザトースト 青菜と卵の スープ	食パン 砂糖 片栗粉	油 マーガリン	牛肉 ベーコン 大豆 卵 豆腐 きな粉	牛乳 チーズ ひじき	トマト にんじん チンゲン菜 ピーマン	玉ねぎ にんにく キャベツ えのきたけ いちご 803 kcal 36.6 g 32.2 g 3.4 g	手作りの 良さを 知ろう
20金	ネーブル さばの照り焼き 燻香あえ 麦ご飯 豚汁	米 大麦 砂糖 さつまいも こんにゃく	ごま	さば 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 昆布	小松菜 にんじん 葉ねぎ	生菜 キャベツ ごぼう 玉ねぎ ネーブル 803 kcal 35.5 g 24.4 g 2.4 g	旬：大根

- ・3(火)、10(火)は自己推薦のため1・2年生のみです。
- ・18(水)、19(木)は学年末テストのため3年生のみです。



三豊市観音寺市学校組合立三豊中学校

日	献立名/盛り付け表	黄の仲間・熱や力の基になる 穀類・いも 砂糖	油・脂・種実類	赤の仲間・血や肉になる 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑の仲間・体の調子を整える 緑黄色野菜 その他の野菜 果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	献立の ねらい
24火	マカロニサラダ ヨーグルト 大豆とわかめ のゴマ醤油あえ フレンチ トースト ピーマン シチュー	食パン 砂糖 じゃがいも 薄力粉 マカロニ	油 バター ごま エッグフリーマヨネーズ	卵 ツナ 大豆 牛肉	牛乳 かえり ヨーグルト	にんじん トマト パセリ	きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ にんにく 877 kcal 39.3 g 30.7 g 3.2 g	カルシウム をとろう
25水	いちご 野菜的のり醤油あえ 麦ご飯 高野豆腐の 卵とじ	米 大麦 砂糖 じゃがいも みそ	油	さば かつお節 高野豆腐 鶏肉 卵 みそ	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	生菜 キャベツ 玉ねぎ しいたけ いちご 813 kcal 38.7 g 25.5 g 2.1 g	高野豆腐の 栄養
26木	桃のヨーグルトに つけ カンカレーライス (カレーライス) ヒレカツ 元気サラダ	米 大麦 薄力粉 じゃがいも もも缶 砂糖 パン粉	油	豚肉 牛肉 卵 かつお節	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ にんにく 生菜 キャベツ コーン 865 kcal 29.6 g 21.8 g 2.9 g	頭を 働かせる 食事
27金	わかめサラダ りんご バターロールパン 味増 ラーメン ラーメン (麺)	バターロールパン 砂糖 中華麺	油 ごま ごま油	豚肉 大豆 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら もやし コーン 白ねぎ キャベツ りんご	にんにく 生菜 白菜 玉ねぎ 840 kcal 28.1 g 31.5 g 3.3 g	旬：白菜

※16(月)～20(金)はふるさとの食再発見週間です。
※献立は、材料の都合等により変更する場合があります。

～節分の行事食～

【大豆】

大豆は鬼(病気や災いなど)を払う力があると信じられていました。そのため、炒った大豆を使って豆まきをしたり、年の数の豆を食べたりして、1年間の無病息災を祈り、福を呼び込みます。



【いわし】

鬼がいわしのにおいが苦手なことから鬼を近寄らせないのに役立つと言われていました。玄関先にいわしの頭を柵(ひいらぎ)に刺したものを飾る風習があるところもあります。柵の葉のつぎも鬼が苦手なものとされています。



【恵方巻】

昔、大阪では節分の時期に海苔巻を食べて商売繁盛を願っていたそうです。現在では、願いが叶う、無病息災などをもたらすとされ、その年の恵方を向いて丸かじりするようになりました。



かぜを予防しよう！

積極的にとりたい栄養素

炭水化物 エネルギー源になります。

米



めん



いも



たんぱく質 体力をつけ、抵抗力を高めます。

肉



魚



卵



ビタミンA のどや鼻などの粘膜を保護する働きがあります。

にんじん



レバー

