

# 学校給食予定献立表 2月



\* 2月8日は、進路懇談会のため3年生は、給食がありません。  
 \* 2月20日、21日は、学年末テストのため、1・2年生は、給食がありません。  
 \* 2月13日～17日は、ふるさとの食再発見週間です。  
 \* **[本]** は、アルミ缶ボランティア特別賞受賞者リクエスト給食の日です。♡は、バレンタインデーにちなんだ献立の日です。  
 \* ☆は、3年生の3年生による3年生のための給食の日です。材料から献立を推理してみましょう。  
 \* 献立は、材料等の都合により変更することがあります。

三豊市観音寺市学校組合立三豊中学校

日	献立名	赤の仲間：血や肉になる		緑の仲間：体の調子を整える		黄の仲間：熱や力のもとになる		たんぱく質 脂質 食塩相当量
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂・種実類	
1水	天学いも 野菜のナムル 麦ご飯 麻婆豆腐	ぶた肉 豆腐	牛乳	葉ねぎ 小松菜 にんじん	しょうが にんにく たまねぎ はくさい	県産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 かたくり粉 さつまいも	サラダ油 ごま油 揚げ油 黒ごま	801 kcal 30.1 g 24.8 g 1.9 g
2木	りんご コッペパン スープパゲティ だいこんのサラダ	とり肉 豆乳 大豆 まぐろ水煮	牛乳	にんじん パセリ 小松菜	はくさい だいこん レモン果汁 りんご	コッペパン スパゲティ	サラダ油 ごま	750 kcal 35.1 g 21.7 g 2.2 g
3金	いわしのかば焼き風 白菜のぼん酢あえ 麦ご飯 五目豆	いわし とり肉 大豆	牛乳 ちりめん 昆布	小松菜 にんじん 葉ねぎ	はくさい ごぼう れんこん	県産ヒノヒカリ おおむぎ かたくり粉 こめ粉 三温糖 中ざら糖	揚げ油 サラダ油	780 kcal 33.1 g 22.8 g 1.7 g
6月	大豆のかき揚げ レタスのごまあえ 麦ご飯 だいこんのみそ汁	大豆 卵 とり肉 油揚げ	牛乳 かえり	にんじん 小松菜 葉ねぎ	たまねぎ レタス だいこん	県産ヒノヒカリ おおむぎ こむぎ粉 じゃがいも	揚げ油 ごま	801 kcal 31.7 g 25.7 g 1.6 g
7火	ツナサラダ ジャーマンポテト コッペパン 白菜のスープ	まぐろ水煮 ぶた肉 豆腐 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん 小松菜 葉ねぎ パセリ	だいこん はくさい たまねぎ にんにく	コッペパン はるさめ じゃがいも	サラダ油	743 kcal 34.2 g 22.4 g 2.6 g
8水	厚揚げの肉みそかけ キャベツの ごまじゃこあえ 麦ご飯 はくさいのみまし汁	厚揚げ とり肉	牛乳 ちりめん わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ はくさい	県産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 希少糖含有シロップ かたくり粉 じゃがいも	ごま	731 kcal 30.0 g 22.3 g 1.9 g
9木	キャベツとごまつなのサ ラダ はっさく さつまいもシシト ンサイトースト	豆乳 ぶた肉	牛乳 ちりめん 脱脂粉乳 粉チーズ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	キャベツ はくさい はっさく	食パン 三温糖 さつまいも こむぎ粉	ごま サラダ油 バター	749 kcal 29.6 g 23.6 g 2.3 g
10金	いよ さんばの照り焼き かん キャベツのごまあえ 麦ご飯 豚汁	さんば とり肉 油揚げ	牛乳 ちりめん	小松菜 にんじん 葉ねぎ	キャベツ だいこん いよかん	県産ヒノヒカリ おおむぎ 中ざら糖 さつまいも	ごま	800 kcal 35.0 g 25.4 g 2.5 g
13月	りんご 焼き のり 麦ご飯 煮込みおでん	とり肉 うずら卵 厚揚げ	牛乳 のり 昆布 ちりめん	にんじん 小松菜	だいこん しょうが キャベツ りんご	県産ヒノヒカリ おおむぎ じゃがいも 中ざら糖		736 kcal 31.5 g 19.1 g 1.8 g
14火	だいこんとごまつなの サラダ ネーブル キャベツの コンソメスープ ぎなココ 揚げパン	きな粉 かつお節 ぶた肉	牛乳 昆布 ちりめん	小松菜 にんじん	だいこん キャベツ ネーブル	コッペパン 三温糖 じゃがいも	揚げ油 サラダ油 ごま	735 kcal 29.3 g 28.5 g 2.2 g
15水	えびと大豆の唐揚げ 味付け のり 麦ご飯(小) 野菜のごまあえ きつねうどん	油揚げ 大豆	牛乳 えびじゃこ 味付けのり ちりめん	にんじん 葉ねぎ 小松菜	はくさい だいこん キャベツ	県産ヒノヒカリ おおむぎ 中ざら糖 生うどん こめ粉 三温糖	揚げ油 ごま 麦ご飯	758 kcal 31.6 g 24.7 g 2.5 g
16木	海藻サラダ 全粒粉パン 豆腐と冬野菜の ココア豆 クリームシチュー	ぶた肉 豆腐 大豆	牛乳 脱脂粉乳 チーズ わかめ 海藻	にんじん ブロッコリー	だいこん キャベツ	全粒粉パン じゃがいも こむぎ粉 三温糖	サラダ油	759 kcal 38.4 g 26.3 g 2.4 g
17金	ネーブル 大豆とかえり の ごまじょうゆ あえ 麦ご飯 すき焼き	ぶた肉 焼き豆腐 大豆	牛乳 かえり	にんじん	はくさい だいこん 生しいたけ 白ねぎ ネーブル	県産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 中ざら糖 焼きふ	サラダ油 ごま	767 kcal 35.8 g 19.5 g 2.5 g

日	献立名	赤の仲間：血や肉になる		緑の仲間：体の調子を整える		黄の仲間：熱や力のもとになる		たんぱく質 脂質 食塩相当量
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂・種実類	
☆ 20月		牛肉 ぶた肉 豆腐 ハム かつお節 大豆	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	たまねぎ にんにく えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし いちご	県産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖	サラダ油	754 kcal 32.6 g 24.2 g 1.3 g
☆ 21火		きな粉 ぶた肉	牛乳 ちりめん 脱脂粉乳 かえり	ブロッコリー にんじん	だいこん たまねぎ はくさい エリンギ レモン果汁	コッペパン 三温糖 こむぎ粉	揚げ油 サラダ油 バター	756 kcal 36.5 g 29.3 g 2.8 g
22水	ネーブル 鶏肉の照り焼き 大根の白あえ風 麦ご飯 さつまいものみそ汁	とり肉 大豆 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	だいこん 切干し大根 はくさい ネーブル	県産ヒノヒカリ おおむぎ 中ざら糖 三温糖 さつまいも	ごま	754 kcal 32.0 g 18.3 g 2.6 g
24金	お好み焼き 小松菜のごまあえ 麦ご飯 はくさいのみそ汁	卵 大豆 ぶた肉 かつお節 油揚げ 豆腐	牛乳 あおのり わかめ ちりめん	にんじん 葉ねぎ 小松菜	キャベツ しょうが はくさい だいこん	県産ヒノヒカリ おおむぎ こむぎ粉	ごま	752 kcal 29.2 g 19.0 g 2.1 g
27月	すだち 豆腐のちぎり揚げ ゼリー だいこんとわかめ のあえ物 麦ご飯 すいとん汁	豆腐 とり肉 卵 油揚げ	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん 葉ねぎ 小松菜	しょうが だいこん はくさい	県産ヒノヒカリ おおむぎ かたくり粉 すいとん すだちゼリー	揚げ油	791 kcal 29.9 g 20.8 g 2.1 g
28火	だいこんの和風 サラダ ネーブル ベイタドポテト 米粉パン ポークビーンズ	大豆 ぶた肉	牛乳 ちりめん	にんじん	たまねぎ エリンギ だいこん レタス ネーブル	米粉パン じゃがいも	サラダ油 ごま	737 kcal 34.9 g 25.5 g 2.1 g

厳しい寒さも食事を整えて乗り切りましょう！

主食・主菜・副菜をそろえて 食べよう！	主な役割	学力アップの視点
<b>主食</b> 麦ご飯 うどん コッペパン 米粉パンなど	体温を一定に保つ	脳のエネルギー源 になる
<b>主菜</b> 厚揚げの肉みそかけ 鯖の照り焼き マーボー豆腐など	体の組織つくる	脳や体が動けるように 体温を上昇させる
<b>副菜</b> レタスのごまあえ だいこんとごまつな のサラダ 野菜のナムルなど	体の調子を整える	脳に正確な情報を送り 集中力をつくる

主食、主菜、副菜に、汁物、果物もそろえると、さらに栄養バ  
ランスが整います。学年末テスト・受験で勉強の成果が発揮  
できるよう、食事についても見直してみましょう。また、勉強し  
た内容をしっかり記憶するためには、十分な睡眠をとることも  
必要です。早起き・早ね・朝ごはんの習慣も続けて、体調を整  
えておきましょう。

