

学校給食予定献立表 2月

* 2月1日は、推薦入試のため3年生は、給食がありません。
 * 2月7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5日～9日は、ふるさとの食再発見週間です。
 * 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 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1木	りんご スープ 大根のサラダ スパゲティ	とりに肉 豆乳 大豆 ツナ	牛乳	にんじん パセリ 小松菜	はくさい だいこん りんご	739 kcal 34.0 g 20.2 g 2.2 g
2金	白菜のぼん酢あえ いわしの蒲焼き風 麦ごはん 五目豆	まいわし かつお節 とり肉 大豆	牛乳 昆布	小松菜 にんじん 葉ねぎ	はくさい ごぼう れんこん	783 kcal 33.4 g 22.7 g 1.7 g
5月	シャキシャキサラダ アーモンド小魚 麦ごはん 豆腐の中巻煮	豆腐 ぶた肉	牛乳 ちりめん かえり	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 生しいたけ しょうが かたくり粉 じゃがいも キャベツ	761 kcal 36.5 g 25.0 g 2.0 g
6火	キャベツとコーンのソテー ガーリックチキン コッペパン さつまいもの クリームスープ	とりに肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	パセリ 小松菜	にんにく たまねぎ はくさい キャベツ とうもろこし	781 kcal 34.1 g 32.0 g 2.6 g
7水	ネーブル 厚揚げの肉みそいため わかめご飯 白菜の すまし汁	厚揚げ とりに肉 赤みそ 白みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	葉ねぎ にんじん	たまねぎ しょうが はくさい ネーブル	760 kcal 30.1 g 22.8 g 2.0 g
8木	キャベツのサラダ 魚のマリネ コッペパン 瀬戸の チャウダー	メルルーサ ベーコン ツナ	牛乳 生クリーム 昆布	にんじん さやいんげん	たまねぎ セロリー ほんしめじ キャベツ だいこん	786 kcal 37.4 g 27.6 g 3.1 g
9金	いよかん ゆかり和え さばの照り焼き 麦ごはん 豚汁	さば ぶた肉 油揚げ 赤みそ	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	りょくとうもやし だいこん ごぼう いよかん	776 kcal 34.3 g 24.2 g 2.7 g
13火	食べて葉のサラダ ポークケチャップ コッペパン ポトフ	ウィンナー ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー 食べて葉	たまねぎ かぶ キャベツ りょくとうもやし とうもろこし	764 kcal 33.7 g 33.8 g 3.6 g
14水	りんご 野菜のドレッシング和え 麦ごはん 煮込みおでん	とりに肉 うずら卵 厚揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 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	752 kcal 30.0 g 20.9 g 2.0 g
15木	大根と小松菜のサラダ ネーブル きな粉揚げ 白いんげん豆の スープ	きな粉 かつお節 ベーコン 白いんげんまめ	牛乳 ちりめん 昆布	小松菜 にんじん	キャベツ たまねぎ ネーブル だいこん	779 kcal 27.9 g 31.0 g 2.4 g
16金	白菜とブロッコリーの サラダ ししゃもの磯辺揚げ ひじきご飯 豆腐汁	とりに肉 油揚げ ロースハム なると 豆腐	ひじき 牛乳 ししゃも あおのり粉 わかめ	にんじん さやいんげん ブロッコリー 金時にんじん 葉ねぎ	ごぼう はくさい ほんしめじ	742 kcal 33.0 g 26.7 g 2.9 g
19月	野菜のごま和え 豆腐のちぎり揚げ 麦ごはん(小) きつねうどん	油揚げ 豆腐 とりに肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	はくさい しょうが だいこん キャベツ りょくとうもやし	738 kcal 27.3 g 25.6 g 2.6 g
20火	いちご ファイナニサラダ 鶏肉のマーマレード焼き ミネストローネ コッペパン	とりに肉	牛乳 ちりめん	にんじん トマト パセリ	みかん いちご にんにく しょうが たまねぎ ごぼう きゅうり キャベツ	744 kcal 32.5 g 27.3 g 2.9 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 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
21水	海藻サラダ カツカレー	ぶた肉 牛乳 わかめ 海藻	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	県産ヒノヒカリ おおむぎ じゃがいも 三温糖 パン粉	784 kcal 25.5 g 23.4 g 3.1 g	
22木	りんご ブルコギ ブルコギサンド 白菜と肉団子 (コッペパン) のスープ	ぶた肉 ミートボール	牛乳	にんじん にら 葉ねぎ	たまねぎ ぶなしめじ はくさい 生しいたけ りんご	736 kcal 33.2 g 25.4 g 3.2 g
26月	野菜のたくあん和え 大豆とかえりの揚げ煮 麦ご飯 豚丼	ぶた肉 かまぼこ 大豆	牛乳 かえり	にんじん 葉ねぎ 小松菜	しょうが 大根 たまねぎ ほんしめじ きゅうり りょくとうもやし	723 kcal 32.4 g 24.2 g 2.6 g
27火	ひじきのサラダ 鮭のレモン ネーブル しょうゆかけ 全粒粉パン カレーヌードル スープ	鮭 ぶた肉	牛乳	にんじん さやいんげん ブロッコリー	しょうが レモン たまねぎ ふしめん エリンギ キャベツ ネーブル	749 kcal 41.6 g 23.3 g 3.6 g
28水	パンサンスウ おかずじゃこ 麦ごはん 厚揚げ入り 八宝菜	ぶた肉 厚揚げ	牛乳 かえり	にんじん 青ピーマン	たまねぎ キャベツ 生しいたけ 白菜 きゅうり にんにく しょうが りょくとうもやし	764 kcal 32.2 g 23.5 g 1.8 g
29木	フルーツ ヨーグルト かぼちゃのかのこ揚げ 米粉パン ポルシチ	とりに肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん かぼちゃ	たまねぎ かぶ もも キャベツ みかん パインアップル	792 kcal 32.8 g 21.6 g 2.6 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
主食 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
主菜 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
副菜 レタスのごまあえ だいこんとこまつな 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よう。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。

