

# ランチタイムス 上芳養共同調理場献立表 (中学校)

令和5年度

# 2月

日	献立名	主な材料名			エネルギー タンパク質・脂肪 メモ
		血や肉になる (赤)	熱や力のもとになる (黄)	体の調子を整える (緑)	
1 木	黒糖パン		黒糖パン		595kcal 25.8g / 17.07g なぜか時々食べたくなるカレー味の料理。 切り干し大根がハリハリと音がします。
	カレーうどん	ぶた肉 油あげ かまぼこ	うどん さとう かたくり粉	玉ねぎ にんじん ねぎ	
	ハリハリだいこん	ツナ	ごま さとう	切り干し大根 きゅうり にんじん	
	牛乳	牛乳			
2 金	ごはん ・牛乳	牛乳	こめ		721kcal 26.2g / 24.1g 今年の節分は、いわしフライと大豆の入った サラダです。福豆はお家で食べてね。 節分のデザートもお楽しみに。
	いわしフライ	いわしフライ	あげ油		
	ビーンズサラダ	だいず	ノンエッグマヨネーズ さとう	きゅうり きゃべつ りんご コーン	
	きのこ汁	とり肉 とうふ		しめじ えのきたけ にんじん ねぎ	
	節分デザート		節分デザート		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>せつぶんこんだて</b> </div> 節分は立春の前の日、冬が終わって春にうつる季節の変わり目を意味します。節分の日には豆まきが行われますが、鬼に豆をぶつけることにより邪気(病気などをおこす悪い気)をおいはらい、一年の健康を願います。					
5 月	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		637kcal 26.0g / 18.0g 煮物とあえ物の組み合わせで、野菜を食べましょう。
	すき焼き	ぎゅう肉 やきとうふ	さとう すき焼きふ	はくさい 玉ねぎ ねぎ いとこんにやく	
	すのもの	わかめ かまぼこ	さとう ごま	きゃべつ きゅうり 青じそ	
6 火	<b>先生方のリクエスト献立です。</b>		わかめごはんのもと・牛乳	こめ	742kcal 27.5g / 23.9g さて、先生方のリクエストは？ 子供達と ほとんど同じ献立が上位に上がっています。
		とり肉	かたくり粉 あげ油	梅酢	
		ツナ	ごまドレッシング	きゃべつ きゅうり コーン にんじん	
		ベーコン たまご とうふ	かたくり粉	チンゲン菜 にんじん	
7 水	ごはん ・牛乳	牛乳	こめ		611kcal 29.3g / 29.9g おろし大根+青じそドレッシングを かけて、ハンバーグをあっさり。
	和風ハンバーグ	ハンバーグ	青じそドレッシング	だいこん	
	ナムル		ごま油 さとう	もやし こまつな にんじん	
	とん汁	ぶた肉 油あげ みそ		しめじ にんじん ねぎ 玉ねぎ	
8 木	コッパン(県内小麦) 牛乳	牛乳	コッパン		697kcal 35.3g / 23.1g 今年も県から、鯨肉をいただきました。
	五目うどん	とり肉 かまぼこ 油あげ わかめ	うどん	玉ねぎ にんじん ねぎ	
	くじらのたつたあげ	くじら ぶた肉	かたくり粉 あげ油	しょうが にんにく りんご	
9 金	チキンライス	とり肉	こめ サラダ油	玉ねぎ にんじん しめじ えだまめ	680kcal 21.9g / 19.2g スープのレタスがシャキシャキです。 ガトーショコラが1年ぶりに登場です。
	レタススープ	ベーコン とうふ		レタス コーン にんじん	
	ガトーショコラ		ガトーショコラ		
	牛乳	牛乳			
13 火	ごもくチャーハン	ぶた肉 ハム	こめ サラダ油 さとう ごま ごま油	玉ねぎ にんじん ねぎ	604kcal 21.1g / 16.2g ほんかんが美味しい季節になりました。
	キムチスープ	とり肉	ごま油 かたくり粉	キムチ えのきたけ もやし いら にんじん	
	ほんかん ・牛乳	牛乳		ほんかん	
14 水	ごはん ・牛乳	牛乳	こめ		663kcal 20.2g / 18.0g 県内産のまぐろを利用し、梅肉と青じそをはさ んだフライです。
	まぐろ梅しそフライ	まぐろ梅しそフライ	あげ油		
	ベーコンポテト	ベーコン	じゃが芋 サラダ油	玉ねぎ パセリ	
	わかめスープ	ぶた肉 わかめ とうふ	ごま油	にんじん えのきたけ チンゲン菜	
15 木	大豆いりカレーライス	ぶた肉 だいず	こめ じゃが芋	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー	737kcal 21.8g / 19.3g カレーにブロッコリーを入れましょう！
	フルーツポンチ		さとう	みかんかん パインかん おうとうかん りんご	
	牛乳	牛乳			
16 金	あげパン		コッパン あげ油 グラニュー糖		632kcal 28.6g / 16.2g お待たせしました。中学生のみ、あげパン が登場です。小学校は3月にします。
	しおラーメン	ぶた肉 かまぼこ	ラーメン ごま油 かたくり粉	もやし きゃべつ コーン にんじん ねぎ	
	からしあえ	ツナ	さとう	はくさい こまつな にんじん	
	牛乳	牛乳			
19 月	ごはん ・牛乳	牛乳	こめ		676kcal 27.4g / 23.0g 具だくさんのおでんで、体も心も温まってね。 良く味がしみて、美味しいです。
	おでん	ぶた肉 厚あげ ちくわ ごぼう天 うすらたまご	さとう	だいこん こんにやく にんじん	
	梅マヨサラダ	ハム	ノンエッグマヨネーズ さとう	きゃべつ きゅうり コーン 梅ぼし	
20 火	とりごもくごはん	とり肉 ちくわ	こめ さとう	ごぼう にんじん こんにやく えだまめ	675kcal 25.4g / 15.5g 澤田製菓さんの芋もちが登場です。(*_*)
	みそ汁	とうふ 油あげ みそ		だいこん しめじ にんじん ねぎ	
	いももち ・牛乳	牛乳	いももち		
21 水	ナン ・牛乳	牛乳	ナン		680kcal 29.9g / 29.6g ナンも一年ぶりの登場です。もちもちのナンに キーマカレーをつけて食べてくださいね。
	みかんとりのチキンカツ	チキンカツ	あげ油		
	ドレッシングサラダ	ハム	サラダ油 さとう	きゃべつ きゅうり	
	キーマカレー	ぶた肉	さとう	トマト 玉ねぎ にんじん ピーマン	
22 木	ツナサンド	ツナ	コッパン ノンエッグマヨネーズ	きゅうり	717kcal 28.2g / 28.2g 寒い日には、色々な具を入れてシチューをどうぞ。 手づくりのホワイトソースが美味しいです。
	ミンチカツ	ミンチカツ	あげ油		
	さつま芋シチュー	とり肉 牛乳	さつま芋 マーガリン 小麦粉 生クリーム	玉ねぎ にんじん コーン パセリ	
26 月	ごはん ・牛乳	牛乳	こめ		626kcal 23.1g / 18.1g しょうゆとさとうの甘辛いたれです。豚肉、 ごぼうやさつま芋などでも応用できます。
	とりとじゃが芋のあげに	とり肉	じゃが芋 かたくり粉 さとう あげ油	しょうが	
	ミニトマト			ミニトマト	
	紀州汁	とうふ わかめ かまぼこ		えのきたけ にんじん ねぎ 梅ぼし	
27 火	ごはん ・牛乳	牛乳	こめ		659kcal 25.1g / 19.0g 厚揚げにはカルシウムがとても多いです。
	厚揚げのしょうがに	ぶた肉 厚揚げ	じゃが芋 さとう	こんにやく にんじん 玉ねぎ さやいんげん	
	梅ドレサラダ	ハム	サラダ油 さとう	きゅうり きゃべつ コーン 梅ぼし	
28 水	ごはん 牛乳	牛乳	こめ		701kcal 33.0g / 20.5g ケチャップ、ウスター、カレー粉、さとう ごま油、にんにくでソースを作ります。
	とりにくのかわりソース	とり肉	かたくり粉 あげ油 さとう ごま油	にんにく	
	ごまあえ		さとう ごま	はくさい こまつな にんじん	
29 木	大豆のいそに	ぶた肉 ひじき だいず ひらてん	さとう	こんにやく にんじん えだまめ	641kcal 21.8g / 15.6g 地元の梅を使った梅ゼリーで、後味さっぱり。
	キムチチャーハン	ぶた肉	こめ ごま油	キムチ 玉ねぎ にんじん ねぎ	
	もやしスープ	とり肉 とうふ	春雨 ごま油 かたくり粉	もやし チンゲン菜 にんじん	
	梅ゼリー ・牛乳	牛乳	梅ゼリー		

インフルエンザ・コロナ

まだまだ油断大敵です！