

2023 年 2 月 中 学 校 給 食 献 立 予 定 表



鈴鹿市教育委員会

日 曜	献立	材料名							栄養価		
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を 整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		その他			
		魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・ 砂糖	油脂				
1 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			781	25.7	331
	ポークカレー	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも・小麦粉	バター・油	カレー粉・ガーリックパウダー・コンソメ・ウスターソース			
	福神漬けのあえ物				キャベツ・福神漬け						
	清見オレンジ				オレンジ						
2 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			774	29.1	501
	キムチ鍋	豚肉・厚揚げ・ 白みそ・赤みそ		にんじん・ねぎ	しめじ・はくさい・キムチ	さとう	油	中華スープの素・こいくちしょうゆ			
	ナムル			にら・にんじん	もやし	さとう	油・ごま	こいくちしょうゆ			
	マーラーカオ		牛乳・脱脂粉乳			ホットケーキミックス・さとう	油	こいくちしょうゆ			
3 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			745	34.9	503
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	さとう		こいくちしょうゆ・みりん・酒			
	野菜の海苔チーズあえ		チーズ・のり	にんじん・ほうれんそう	キャベツ	さとう		うすくちしょうゆ			
	豚汁	豚肉・赤みそ・ 白みそ		にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう・はくさい	こんにゃく・じゃがいも		(削り節)			
	福豆	炒り大豆									
6 (月) A	揚げパン・牛乳		牛乳			コッペパン・さとう・ でんぶん	油	シナモン	773	27.9	329
	金時豆のチリコンカン	金時豆・豚ひき肉・ ウインナー		にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが		油	トマトケチャップ・(ローリエ)・チリパウダー・コンソメ・塩			
	マセドアンサラダ	ツナオイル漬け		にんじん	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	塩・こしょう			
6 (月) B	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			816	30.7	344
	金時豆のチリコンカン	金時豆・豚ひき肉・ ウインナー		にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが		油	トマトケチャップ・(ローリエ)・チリパウダー・コンソメ・塩			
	マセドアンサラダ	ツナオイル漬け		にんじん	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	塩・こしょう			
	いちごジャム					いちごジャム					
7 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			813	32.4	383
	さばの竜田揚げ	さば			しょうが	さとう・でんぶん	油	酒・こいくちしょうゆ・みりん・塩			
	厚揚げと野菜の五目煮	厚揚げ		にんじん・さやいんげん	しめじ	こんにゃく・じゃがいも・ さとう		こいくちしょうゆ・みりん・(削り節)			
	ほうれん草のあえもの			ほうれんそう	キャベツ・もやし	さとう		うすくちしょうゆ			
8 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			800	30.9	602
	みそおでん	とり肉・厚揚げ・ ちくわ・赤みそ		にんじん	だいこん	こんにゃく・さとう		酒・こいくちしょうゆ・みりん・(削り節)			
	ごぼうのごまからめ				ごぼう	でんぶん・さとう	油・ごま	こいくちしょうゆ			
	いちごヨーグルト		いちごヨーグルト								
9 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			786	27.6	538
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ	こんにゃく・じゃがいも・ さとう	油	酒・こいくちしょうゆ・みりん			
	ちくわの緑茶揚げ	ちくわ			鈴鹿茶	小麦粉	油	塩			
	キャベツの信田あえ	油揚げ		こまつな	キャベツ・もやし	さとう	ごま	うすくちしょうゆ			
10 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			770	37.2	493
	さわらの西京焼き	さわら・白みそ				さとう		酒・うすくちしょうゆ			
	五目豆	だいず・油揚げ	ひじき	にんじん	ごぼう	こんにゃく・さとう	油	酒・こいくちしょうゆ・(削り節)			
	すまし汁			にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ・ はくさい	ふ		うすくちしょうゆ・(削り節)			
	ブロックチーズ		チーズ								
13 (月) A	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			776	28.8	415
	鈴鹿野菜のクリーム煮	とり肉	牛乳・脱脂粉乳・ 生クリーム	にんじん	たまねぎ・だいこん・はくさい	小麦粉	油・バター	白ワイン・こしょう・コンソメ・塩			
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	塩・こしょう			
	いちごジャム					いちごジャム					
13 (月) B	揚げパン・牛乳		牛乳			コッペパン・さとう・ でんぶん	油	シナモン	733	26.0	400
	鈴鹿野菜のクリーム煮	とり肉	牛乳・脱脂粉乳・ 生クリーム	にんじん	たまねぎ・だいこん・はくさい	小麦粉	油・バター	白ワイン・こしょう・コンソメ・塩			
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	塩・こしょう			
14 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			772	32.9	363
	チキンカツ・ケチャップソース	とり肉				小麦粉・パン粉・さとう	油	塩・こしょう・トマトケチャップ・ウスターソース			
	かつおのごまあえ	ツナオイル漬け・ かつお節		ほうれんそう・にんじん	キャベツ	さとう	ごま	みりん・こいくちしょうゆ			
	根菜のみそ汁	油揚げ・赤みそ・ 白みそ		にんじん・ねぎ	だいこん・はくさい・ごぼう	こんにゃく		(削り節)			
15 (水)	ごはん(減)・牛乳		牛乳			米			771	29.1	422
	焼きししゃも		ししゃも					うすくちしょうゆ・酒			
	切り干し大根と小松菜のマヨネーズあえ			にんじん・こまつな	切干しだいこん	さとう	ノンエッグマヨネーズ	こいくちしょうゆ・からし			
	カレーうどん	豚肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ	うどん・でんぶん		こいくちしょうゆ・みりん・酒・カレー粉・カレールウ・(削り節)			
16 (木)	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素	748	32.1	433
	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐・卵		にんじん	しいたけ・たまねぎ	さとう		酒・みりん・うすくちしょうゆ・(削り節)			
	五目きんぴら	さつま揚げ		にんじん・さやいんげん	ごぼう・たけのこ	こんにゃく・さとう	油・ごま	酒・こいくちしょうゆ			



日曜	献立	材料名							栄養価		
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を 整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		その他			
		魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・ 砂糖	油脂		エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
17 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			780	32.5	388
	さばのみそ煮	さば・赤みそ・ 白みそ			しょうが	さとう		酒・みりん			
	ひじきサラダ	サラダささみ	ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	ノンエッグマ ヨネーズ	こいくちしょうゆ・酒			
	けんちん汁	厚揚げ		にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう	こんにゃく		うすくちしょうゆ・酒・(削り節)			
20 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			770	36.6	386
	ほうれんそうオムレツ	卵	牛乳・脱脂粉乳	ほうれんそう	たまねぎ・とうもろこし			塩・こしょう			
	粉ふきいも			パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	塩・こしょう			
	ポークビーンズ	豚肉・白いんげん豆		にんじん・トマト水煮	たまねぎ	さとう	油	こしょう・コンソメ・トマトケチャップ・塩			
21 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			812	28.2	463
	白菜と厚揚げのマーボー	豚ひき肉・厚揚げ・ 赤みそ		にんじん・ねぎ	しいたけ・はくさい・にんにく・ しょうが	さとう・でんぶん	油	トウバンジャン・こいくちしょうゆ・オイスターソース・中華スープの素・塩			
	カレー春雨			にんじん・さやいんげん		はるさめ	油	カレー粉・こいくちしょうゆ			
	米粉のみかん蒸しパン				みかんジュース	米粉・さとう	油	ベーキングパウダー			
22 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			780	29.1	593
	炒めビーフン	豚肉		にんじん・ピーマン	にんにく・しょうが・たまねぎ・ しいたけ・キャベツ	ビーフン	油	塩・こしょう・こいくちしょうゆ・オイスターソース・中華スープの素			
	きびなごの唐揚げ		きびなご		しょうが	でんぶん	油	こいくちしょうゆ・塩・酒			
	りんご				りんご			塩			
24 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			785	32.5	304
	ホキのからめあえ	ホキ				でんぶん・さとう	油	トマトケチャップ・ウスターソース			
	キャベツのサラダ	サラダささみ		にんじん	キャベツ	さとう	油	酢・こいくちしょうゆ			
	中華コーンスープ	卵		ねぎ	とうもろこし・クリームコーン・ たまねぎ・えのきたけ	でんぶん		中華スープの素・うすくちしょうゆ・塩			
27 (月)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			803	30.5	387
	パンネのクリームソース	とり肉	牛乳・生クリーム	ほうれんそう	たまねぎ・しめじ・にんにく	マカロニ	油	塩・白ワイン・コンソメ・こしょう			
	カレービーンズ	大豆・ひよこ豆				でんぶん	油	塩・こしょう・ガーリックパウダー・カレー粉			
	キャベツ炒め			にんじん	キャベツ		油	コンソメ・塩・こしょう			
	チョコレートクリーム					チョコレートクリーム					
28 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			775	27.0	391
	酢豚	豚肉		にんじん・ピーマン	しょうが・たまねぎ・たけのこ・ しいたけ	でんぶん・さとう	油	こいくちしょうゆ・酒・塩・こしょう・トマトケチャップ・酢			
	茎わかめのきんぴら		くきわかめ	にんじん		じゃがいも・こんにゃく・ さとう	油	こいくちしょうゆ			
	ヨーグルト		ヨーグルト								

※食材は、都合により変更になることがあります。

〇● 2月の給食目標：食後は静かに休もう 〇●

※10(金)の「五目豆」に使用する大豆は、鈴鹿農業協同組合受託者部会様から寄贈していただいた今年の新大豆です。

※6日と13日は、A・Bグループ5校ずつに分けて揚げパンを実施するため、6日と13日の献立は、日付下に記載したグループごとに各校異なります。

Aグループ:大木中・平田野中・創徳中・神戸中・千代崎中
Bグループ:白子中・白鳥中・鈴峰中・鼓ヶ浦中・天栄中

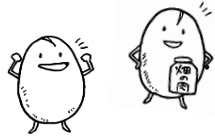


食のかけはし

～給食＆食育だより～

◆◆ 栄養たっぷり 大豆を食べよう ◆◆

秋から冬にかけて収穫された大豆が、乾燥されて新大豆として味わえる時期になりました。給食では、鈴鹿市産の大豆や、鈴鹿市産の大豆を使用して作った豆腐や赤みそを使っています。大豆は良質なたんぱく質を多く含むので、「畑の肉」と言われています。大豆製品にすると、さらに消化・吸収が良くなります。大豆・大豆製品を食生活の中に上手に取り入れて、健康な体をつくり、元気に過ごしましょう。



《色々な大豆製品》



● 給食レシピ紹介 ●

～2月の献立より～

揚げパン

＜材料／4人分＞
コッペパン 4個
シナモンシュガー ※よくまぜる
砂糖 20g
でんぶん 2g
シナモン 0.4g
揚げ油 適量

＜作り方＞
①パンを色よく揚げる。
②揚げたパンにシナモンシュガーをまぶす。

【給食で地産地消！】 2月の鈴鹿市産や三重県産使用予定の食材を紹介します。

鈴鹿市産使用予定の食材

・米（コシヒカリ）
・豆腐
・油揚げ
・赤みそ
・大豆
・のり
・うどん
・豚肉
・鈴鹿茶
・大根
・キャベツ
・にんじん
・ねぎ
・じゃがいも

三重県産使用予定の食材

・牛乳
・バター
・豚肉
・米粉
・さば
・ひじき
・たけのこ
・豆乳

2月の旬の食材

・キャベツ
・白ねぎ
・いよかん
・のり
・白菜
・大根
・大豆
・いわし など