

# 2024年2月中学校給食献立予定表



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	エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
		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 (木)	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素	808	34.5	474
	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐・卵		にんじん	たまねぎ・しめじ	さとう		酒・みりん・うすくちしょうゆ・(削り節)			
	じゃがいものきんぴら炒め	豚肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう	じゃがいも・こんにゃく・さとう	油	塩・こしょう・こいくちしょうゆ			
	いちごヨーグルト		いちごヨーグルト								
2 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			739	34.5	562
	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			
	野菜の海苔ごまあえ		のり	にんじん・ごまつな	キャベツ	さとう	ごま	こいくちしょうゆ			
	豚汁	豚肉・赤みそ・白みそ		にんじん・ねぎ	だいこん・はくさい・ごぼう	じゃがいも・こんにゃく		(削り節)			
5 (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	735	25.7	326
	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・チリパウダー・コンソメ・塩			
	ポテトサラダ			にんじん	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			
5 (月) B	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			794	28.7	342
	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・チリパウダー・コンソメ・塩			
	ポテトサラダ			にんじん	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			
	チョコレートクリーム					チョコレートクリーム					
6 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			713	30.9	342
	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			
	野菜のごま酢あえ			にんじん	キャベツ・もやし	さとう	ごま	こいくちしょうゆ・酢			
	けんちん汁	とり肉・豆腐		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)			
7 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			791	31.9	358
	千草焼き	卵・ツナオイル漬		にんじん・ねぎ	たまねぎ	さとう	油	塩・酒			
	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)			
	すいとん汁			ごまつな	はくさい・だいこん・しめじ	すいとん		うすくちしょうゆ・(削り節)			
8 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			766	27.5	504
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・こんにゃく・さとう	油	こいくちしょうゆ・酒・みりん			
	ちくわの緑茶揚げ	ちくわ			鈴鹿茶	小麦粉	油	塩			
	なばなサラダ	サラダささみ		なばな	キャベツ・とうもろこし	さとう		こいくちしょうゆ・酢			
9 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			785	27.8	494
	炒めビーフン	豚肉		にんじん・ピーマン	にんにく・しょうが・キャベツ・たまねぎ・しいたけ	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			
	わかさぎの唐揚げ		わかさぎ		しょうが	でんぶん	油	こいくちしょうゆ・塩・酒			
	清見オレンジ				オレンジ						
13 (火)	ごはん(減)・牛乳		牛乳			米			726	30.4	388
	あじの南部焼き	あじ				さとう	ごま	こいくちしょうゆ・みりん・酒			
	キャベツの信田あえ	油揚げ		ごまつな	キャベツ・もやし	さとう		うすくちしょうゆ			
	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)			
14 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			880	30.7	571
	厚揚げの中華炒め	豚肉・厚揚げ・赤みそ		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう・でんぶん	油	酒・オイスターソース・こいくちしょうゆ			
	大学いも					さつまいも・さとう	油	こいくちしょうゆ			
	ヨーグルト		ヨーグルト								
15 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			762	31.9	352
	グリルチキン	とり肉			しょうが	さとう		こいくちしょうゆ・トマトケチャップ・みりん			
	野菜のごまつなマヨあえ	ツナオイル漬		にんじん・ごまつな	キャベツ		ノンエッグマヨネーズ・ごま	塩			
	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)			
16 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			783	34.9	311
	鮭の和風マリネ	さけ		にんじん	たまねぎ	でんぶん・さとう	油	塩・こしょう・白ワイン・うすくちしょうゆ・酢			
	にらじゃが			にら		じゃがいも・さとう	油	こいくちしょうゆ			
	かきたま汁	卵		にんじん・ごまつな・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	でんぶん		うすくちしょうゆ・(削り節)			
19 (月)	ドッグパン・牛乳		牛乳			コッペパン			732	28.0	416
	ポークフランク	ポークフランク						トマトケチャップ			
	ゆでキャベツ				キャベツ			塩			
	さつまいものミルクスープ	ベーコン	牛乳・脱脂粉乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	さつまいも	油	コンソメ・塩・こしょう			
20 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			828	29.7	355
	キーマカレー	豚ひき肉・大豆・ひよこ豆		にんじん・トマト水煮	たまねぎ・しょうが・にんにく		油	赤ワイン・カレー粉・チャツネ・ウスターソース・こいくちしょうゆ・コンソメ・カレールウ・塩・こしょう			
	手作りナン風					強力粉・小麦粉・さとう	油	塩・ベーキングパウダー			
	青菜のおひたし			ごまつな・にんじん	キャベツ・えのきたけ	さとう		うすくちしょうゆ			



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	エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
		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				
21 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			734	29.0	501
	キムチ鍋	豚肉・厚揚げ・白みそ・赤みそ		にんじん・ねぎ	はくさい・しめじ・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			
	蒸しパン		牛乳・脱脂粉乳					ホットケーキミックス			
22 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			786	33.3	299
	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			
	中華サラダ	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・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			
26 (月) A	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			749	28.2	414
	鈴鹿野菜のクリーム煮	とり肉	牛乳・脱脂粉乳	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			
	チョコレートクリーム							チョコレートクリーム			
26 (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	690	25.2	398
	鈴鹿野菜のクリーム煮	とり肉	牛乳・脱脂粉乳	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			
27 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			748	28.4	378
	マーボー豆腐	豚ひき肉・豆腐・赤みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく	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			
	春雨炒め			さやいんげん・にんじん		はるさめ	油	こいくちしょうゆ			
	りんご				りんご			塩			
28 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			807	32.1	382
	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	じゃがいも・ごんにゃく・さとう		こいくちしょうゆ・みりん・(削り節)			
	キャベツのしそあえ				キャベツ			赤じそふりかけ・塩			
29 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			709	25.7	446
	二色丼(ツナのそぼろ煮)	ツナオイル漬け			しょうが	さとう		こいくちしょうゆ・酒・みりん			
	二色丼(炒り卵)	卵									
	中華野菜スープ			にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・しょうが	でんぶん		酒・中華スープの素・うすくちしょうゆ・塩・こしょう			
	ブロックチーズ		チーズ								

※食材は、都合により変更になることがあります。

●● 2月の給食目標：食後は静かに休もう ●●

※7日の「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。

※5日と26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、5日と26日の献立は、日付下に記載したグループごとに異なります。

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~

### 季節は冬から春へ「節分(2月3日)」「立春(2月4日)」

2月3日は「節分」です。節分とは、「季節の分かれ目」という意味で、冬と春の分かれ目です。2月4日は「立春」といって、暦の上では春を迎えます。

節分の風習として、豆まきをして福豆を食べたり、焼いたいわしの頭をひいらぎの枝に刺して玄関に飾ったりして、身の周りに良くないことが起こらないように願います。

給食では、2日に節分の行事食として、いわしを使った料理や福豆が登場します。一年の健康を願いながら、いただきます。

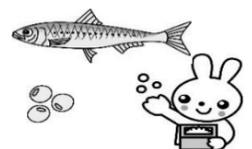
【給食で地産地消！】 2月の鈴鹿市産や三重県産使用予定の食材を紹介します。

● 給食レシピ紹介 ● ~2月の献立より~

2月は暦の上では春を迎えます。まだまだ寒い日が続きますが、少しずつ訪れる春の気配を感じましょう。

#### 2月2日(金)節分の行事食

ごはん・牛乳  
いわしのしょうが煮  
野菜の海苔ごまあえ  
豚汁・福豆



鈴鹿市産使用予定の食材	三重県産使用予定の食材
<ul style="list-style-type: none"> <li>米(コシヒカリ)</li> <li>豆腐</li> <li>油揚げ</li> <li>ねぎ</li> <li>しいたけ</li> <li>はくさい</li> <li>うどん</li> <li>赤みそ</li> <li>のり</li> <li>大豆</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉</li> <li>鈴鹿茶</li> <li>大根</li> <li>キャベツ</li> <li>にんじん</li> <li>なばな</li> <li>じゃがいも</li> <li>さつまいも</li> <li>鶏卵</li> </ul>

鈴鹿市産食材(ごはん以外)を使用する日に地産地消マークをつけています。

#### 2月の旬の食材

キャベツ 白菜 白ねぎ  
大根 いよかん 大豆  
のり いわし など

#### 大豆のチリコンカン

<材料/4人分>  
金時豆(ゆで) 160g  
豚ひき肉 60g  
ウィンナー 40g  
玉ねぎ 280g  
にんじん 120g  
油 3.2g  
おろしにんにく 2g  
おろししょうが 1.2g  
ケチャップ 72g  
チリパウダー 少々  
コンソメ 4.8g  
塩 0.8g  
水 300ml

<下ごしらえ>  
・ウィンナーは3mm厚程度の輪切りにする。  
・玉ねぎはみじん切りにする。  
・にんじんは3mm厚程度のいちょう切りにする。  
<作り方>  
① 鍋に油とにんにく、しょうがを入れて香りをだし、豚ひき肉を入れて炒める。  
② 玉ねぎを加えてよく炒める。  
③ にんじん、ウィンナーを加える。  
④ チリパウダー、ケチャップ、コンソメ、水を加えて煮る。  
⑤ 野菜が柔らかくなったら、金時豆を加えて煮る。  
⑥ 金時豆に味が染みたら、塩で味をととのえてしばらく煮る。