



2月の学校給食献立予定表



今月使用予定の地産(岡垣町周辺)食材
米 白ねぎ 人参 小松菜 椎茸 ブロccoli
大根 ねぎ いちご 豆苗 キャベツ 菜の花(菜花)



♪マークは3年生へのアンケート結果をもとに取り入れたメニューです♪

3年生だけの「スペシャルメニュー」もあります!

岡垣町中学校給食センター

日曜	献立名			主な材料と体内での働き						エネルギー (Kcal)
	主食	牛乳	副食	おもに体の組織をつくる(赤のグループ)		おもに体の調子を整える(緑のグループ)		おもにエネルギーになる(黄のグループ)		
				1群 (魚、肉、卵、豆、豆製品)	2群 (牛乳、小魚、海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜、果物)	5群 (穀類、いも類、砂糖)	6群 (油脂)	
1 木	白ご飯	高野豆腐のうま煮 和風サラダ	鶏肉 高野豆腐 ツナ 「節分」献立	鶏肉	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ 椎茸 キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	油	754
2 金	酢飯	手巻き寿司(焼きのり・ ツナマヨサラダ・納豆) いわし団子汁	ツナ 納豆 いわし 豆腐 みそ	鶏肉	牛乳	人参 ねぎ	キャベツ きゅうり 大根 しめじ ごぼう	米 砂糖	マヨネーズ	748
5 月	食パン	冬野菜のポトフ 菜の花のマヨネーズ和え ココアクリーム♪	鶏肉 ウインナー	鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー 菜の花	玉ねぎ(大根) キャベツ きゅうり	食パン ココアクリーム じゃがいも	マヨネーズ	690
6 火	白ご飯	照焼チキン ゆかり和え かきたま汁♪	鶏肉 卵 豆腐 かまぼこ	鶏肉	牛乳	人参 しそ ねぎ	キャベツ きゅうり 梅 エノキ しょうが	米 砂糖 片栗粉	油	721
7 水	揚げパン♪	スパイシーミネストローネ 大根とツナのサラダ	ベーコン ツナ 黄粉 白いんげん豆	鶏肉	牛乳	人参 パセリ トマト	玉ねぎ(キャベツ) マッシュルーム(大根) きゅうり	揚げパン 砂糖 マカロニ	油	703
8 木	白ご飯	チンジャオロース シュウマイ♪ 中華スープ	シュウマイ 豚肉 鶏肉	鶏肉	牛乳	人参 ピーマン パプリカ(豆苗)	しょうが たけのこ きくらげ 玉ねぎ(キャベツ) エノキ コーン	米 片栗粉 砂糖	油 ごま油	710
9 金	わかめご飯(減量)♪	五目うどん♪ ごぼうのマヨネーズ和え♪	鶏肉 油揚げ ツナ かまぼこ	鶏肉	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ(椎茸) ごぼう きゅうり コーン	米 うどん	マヨネーズ	703
12 月	振替休日									
13 火	赤飯	鶏肉の唐揚げ♪ 即席漬け じゃがいものみそ汁♪	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	鶏肉	牛乳	人参 ねぎ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ	赤飯 じゃがいも 片栗粉	油 ごま	730
14 水	パンパン♪	具沢山ペペロンチーノ コーンサラダ♪ いちご♪	ベーコン	ベーコン	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ(いちご) ごぼう エリンギ 枝豆 にんにく コーン きゅうり(キャベツ)	パンパン スパゲティ 砂糖	油 オリーブ油	702
15 木	麦ご飯	親子丼 切干大根の和え物 (3年のみ):ももゼリー	鶏肉 かまぼこ 卵 焼豚	鶏肉	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ(椎茸) 切干大根 きゅうり もやし	米 麦 砂糖 (ももゼリー)	ごま油	789 (3年:700)
16 金	岡垣産ご飯	さばのホイル焼き♪ 野菜の昆布和え けんちん汁♪	さば 鶏肉 豆腐	さば	牛乳	人参 ねぎ	キャベツ きゅうり 椎茸(大根) ごぼう	米 里芋 片栗粉	油	714
19 月	ワンローフ食パン	シエニ・ケイット 大根とツナのマリネ ブルーベリー&マーガリン	鶏肉 豆乳 白いんげん豆 ツナ	鶏肉	牛乳	人参 パセリ パプリカ	エノキ しめじ エリンギ 玉ねぎ きゅうり 大根(キャベツ)	ワンローフパン 小麦粉 砂糖 ブルーベリージャム	油 バター マーガリン	701
20 火	期末考査一日目									
21 水	期末考査二日目									
22 木	麦ご飯	チキンカレー♪ フルーツヨーグルト和え♪ (3年のみ):ミニトンカツ♪	鶏肉 レンズ豆 大豆 (ミニトンカツ)	鶏肉	牛乳	人参 トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご みかん パイン もも	米 麦 小麦粉	油 バター	993 (3年:1090)
23 金	天皇誕生日									
26 月	黒糖食パン	ペンネアラビアータ チップスサラダ♪ (3年のみ):サイコロステーキ♪	牛肉 豚肉 ベーコン	牛肉	牛乳	トマト 人参	玉ねぎ マッシュルーム しょうが にんにく(キャベツ) きゅうり コーン	黒糖食パン マカロニ 砂糖 ポテトチップス	油 オリーブ油	736 (3年:938)
27 火	白ご飯	あじのレモン醤油焼き 金平ごぼう♪ 豆腐とわかめのみそ汁	あじ 豚肉 さつま揚げ みそ 豆腐 厚揚げ	あじ	牛乳	人参 いんげん	レモン ごぼう 玉ねぎ エノキ	米 こんにゃく	油 ごま油	702
28 水	ロールパン	ポークビーンズ ツナサラダ (3年のみ):フルーツポンチ♪	豚肉 大豆 ツナ	豚肉	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ グリンピース きゅうり(キャベツ) レモン (みかん パイン 黄桃)	ロールパン じゃがいも 砂糖 (白玉もち)	油	690 (3年:829)
29 木	白ご飯	ヤンニョムチキン♪ ナムル キムチチゲ♪	鶏肉 豚肉 豆腐	鶏肉	牛乳	人参	しょうが にんにく きゅうり キャベツ もやし ごぼう しめじ(白ねぎ) キムチ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	775

かまぼこなどの練り製品・ハムなどの肉加工品・マヨネーズは卵の入っていない製品を使用しています。



- ☆ ○ は、地産の食材を使用する予定です。
- ☆ 米は遠賀郡産の「夢つくし」です。月に1回は岡垣産を使います。
- ☆ 食材の都合により献立の一部が変更になることがあります。



毎月19日は「食育の日」

給食に関する標語

岡垣中学校のみなさんから寄せられた標語を、毎月紹介しています。

ありがたさ 残さず食べて あらわそう 岡垣中学校 2年
協力し 減らしていこう 食品ロス 岡垣中学校 3年



食事を残さず食べると、作る人も食べる人も気持ち良くなりますね。給食も空の食缶が返ってきた時、とても嬉しい気持ちになります!食事へ感謝しながら食べてくれると嬉しいです!残さず食べることは、食品ロスを減らすことにも繋がります。1人ひとりにできることを考え、食品ロスを減らしていきましょう!