



## 2月の学校給食献立予定表

♪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!



今月使用予定の地場産(岡垣町周辺)食材

米 白菜 ねぎ キャベツ 小松菜  
人参 白ねぎ ほうれん草 椎茸 水菜



### 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)		
			行事食「節分」	1群 (魚、肉、卵、豆、豆制品)	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)	
2月	酢飯	牛乳	いわしの甘露煮 手巻き寿司(焼きのり・ツナマヨサラダ) 具だくさんみそ汁 節分豆	いわし ツナ 豚肉 豆腐 みそ 節分豆	牛乳 のり	人参 ねぎ	キャベツ きゅうり 白菜 しめじ ごぼう	米 砂糖 こんにやく	マヨネーズ	822
3火	麦ご飯	牛乳	豚玉井 かぼす和え	豚肉 かまぼこ 卵	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ 椎茸 白菜 きゅうり かぼす	米 麦 砂糖	ごま	739
4水	ワンローフパン	牛乳	セルフサンドイッチ♪ (ポテトサラダ・スライスチーズ) スパイシーミネストローネ	ツナ 白いんげん豆 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマト	きゅうり 玉ねぎ キャベツ セロリ マッシュルーム	ワンローフパン じゃがいも マカロニ	マヨネーズ	701
5木	白ご飯	牛乳	鶏肉とレバーの揚げからめ♪ 野菜のおかか和え 豆腐とわかめのすまし汁♪	鶏肉 レバー かつお節 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参	しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし えのき	米 片栗粉 砂糖	油	786
6金	白ご飯	牛乳	豚肉と野菜の甘辛炒め ワンタンスープ♪	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン	白ねぎ キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく きくらげ えのき コーン	米 砂糖 ワンタン 片栗粉	油 ごま油	708
9月	食パン	牛乳	ホキのチリソース焼き ミニサラダ マーガリン 野菜スープ	ホキ 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン レモン セロリ	食パン 砂糖	マーガリン 油	627
10火	わかめご飯(減量)♪	牛乳	五目うどん♪ ごぼうのアーモンド和え	鶏肉 かまぼこ 油揚げ ツナ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ 椎茸 ごぼう キャベツ きゅうり コーン	米 うどん	アーモンド マヨネーズ	728
11水	建国記念の日									
12木	白ご飯	牛乳	豚肉とじゃがいもの煮物♪ 和風サラダ	豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	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 こんにやく	油	710
13金	白ご飯	牛乳	ヤンニョムチキン(2個)♪ ナムル キムチチゲ	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参	白ねぎ 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 キムチ	米 片栗粉 砂糖	油 ごま油 ごま	777
16月	黒糖パン	牛乳	和風スバゲティ♪ チップスサラダ♪ (3年のみ):照焼チキン	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ しめじ えのき エリンギ にんにく キャベツ きゅうり コーン しょうが	黒糖パン スパゲティ 片栗粉 ポテトチップス 砂糖	油 オリーブ油	643 (3年:779)
17火	岡垣産ご飯	牛乳	さばのホイル焼き♪ 即席漬け♪ けんちん汁	さば 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ねぎ	キャベツ きゅうり たくあん 椎茸 ごぼう 大根	米 里芋 片栗粉	ごま	722
18水	期末考査1日目									
19木	期末考査2日目									
20金	麦ご飯	牛乳	ポークカレー♪ フルーツ&ゼリー♪	豚肉 レンズ豆 ひよこ豆 大豆	牛乳 チーズ	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 黄桃	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ゼリー	油 バター	921
23月	天皇誕生日									
24火	白ご飯	牛乳	ビビンバ♪ 中華卵スープ	牛肉 鶏肉 卵	牛乳	人参 ほうれん草	白ねぎ にんにく しょうが もやし きくらげ えのき 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	700
25水	パインパン	牛乳	ポークビーンズ♪ チーズサラダ♪ (3年のみ):フルーツポンチ♪	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ キャベツ グリーンピース きゅうり みかん パイン 黄桃 レモン	パインパン 砂糖 じゃがいも 白玉	油	707 (3年:847)
26木	赤飯	牛乳	さわらのゆず胡椒焼き♪ れんごんの金平 水菜のすまし汁	さわら 豚肉 さつま揚げ 豆腐 かまぼこ	牛乳	人参 いんげん 水菜	れんこん えのき	赤飯 こんにやく 砂糖	油	664
27金	白ご飯	牛乳	鶏肉の唐揚げ(2個)♪ ゆかり和え♪ じゃがいものみそ汁♪	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 ねぎ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ 梅	米 片栗粉 じゃがいも	油	774

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、地場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」

## 2月2日は「節分の献立」です!

今年の節分は、2月3日です。節分とは「邪気を払って無病息災を願う」行事で、立春の前日に行われます。節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追い払うためだと言われています。給食では少し早めの2月2日に、邪気を追い払う節分豆、魔除けに使われているいわし、恵方巻に見立てた手巻き寿司が登場します。1年を元気で幸せに過ごせるようお願いしながら、節分の献立をいただきます♪

