



2月給食献立表



令和5年 給食回数 全19回

弥富北中学校

献立名		主に体の組織をつくるもの(赤色)	主にからだの調子を整えるもの(緑色)	主にエネルギーになるもの(黄色)	備考	
1	水	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		
		いかフライのレモン煮	いかフライ	油 砂糖		
		きんぴらごぼう	豚肉 はんぺん	ごぼう にんじん こんにゃく		ごま 砂糖 ごま油
		かきたま汁	豆腐 卵	大根 白菜 みつば		片栗粉
2	木	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		
		肉じゃが	豚肉	玉ねぎ にんじん さやいんげん 糸こんにゃく		じゃがいも 砂糖
		れんこんチップス		れんこん		油
		お菓子な目玉焼き	牛乳	もも		ゼリーのもと 砂糖
3	金	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	節分献立	
		いわしのかば焼き	いわし	しょうが		油 砂糖
		野菜の昆布和え	塩昆布	キャベツ きゅうり		
		八杯汁	豆腐 かまぼこ	大根 ごぼう にんじん ねぎ しいたけ		
6	月	中華めん 牛乳	牛乳	中華めん		
		みそラーメンの汁	豚肉 なたと みそ	キャベツ にんじん ねぎ にんにく しょうが		
		フランクフルトのパイロール	ウインナー			パイシート
		ほうれん草のナムル		ほうれん草 もやし		砂糖 ごま油
7	火	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		
		手作りハンバーグ	合びき肉 おから 卵 牛乳	玉ねぎ		パン粉 片栗粉
		れんこんと水菜のサラダ		れんこん 水菜 とうもろこし		青じそドレッシング
		吉野汁	豆腐 鶏肉	大根 にんじん ごぼう ねぎ		片栗粉
8	水	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	リクエスト給食 茶わん蒸し	
		さけの土佐酢漬け	鮭 かつお節			油 砂糖
		卵の花	おから 油揚げ	にんじん ねぎ こんにゃく		砂糖 油
		茶碗蒸し	卵 鶏肉 かまぼこ	みつば しいたけ		
9	木	チョコのパフケーキ		チョコのパフケーキ	リクエスト給食 コーヒー牛乳の素	
		クロワッサン 牛乳	牛乳	クロワッサン		
		じゃがいものチーズやき	ベーコン チーズ			じゃがいも バター
		まめまめサラダ	大豆	枝豆 きゅうり		ひよこ豆 マヨネーズ 砂糖
10	金	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		
		牛丼の具	牛肉	玉ねぎ		しらたき 砂糖
		厚焼き玉子	厚焼き卵			
		けんちん汁	鶏肉 豆腐	大根 ごぼう にんじん ねぎ しいたけ		
13	月	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		
		鶏肉のから揚げ	鶏肉	しょうが にんにく		片栗粉 小麦粉 油
		磯香和え	のり	小松菜 もやし		砂糖
		みそ汁	豆腐 わかめ みそ	白菜 玉ねぎ にんじん ねぎ		
14	火	チキンピラフ 牛乳	鶏肉 牛乳	アルファ化米 油 砂糖	バレンタイン 献立	
		ハート型コロケ	ハートのコロケ			
		きのこの豆乳スープ	豚肉 豆乳	しめじ エリンギ キャベツ にんじん パセリ		油 じゃがいも
		プリン				プリン
15	水	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	お魚 チャレンジデー	
		たらの西京焼き	たらの西京焼き			
		千草和え	卵	キャベツ 小松菜		砂糖 油
		大根とお豆の煮物	鶏肉 大豆 はんぺん 生揚げ 昆布	れんこん 大根 こんにゃく にんじん		砂糖
16	木	麦ごはん 牛乳	牛乳	麦ごはん		
		カリフラワーのカレーライス	豚肉	カリフラワー にんじん 玉ねぎ グリンピース にんにく しょうが		じゃがいも 油 カレールウ
		福神和え		福神漬 キャベツ きゅうり		
		いちご		いちご		
17	金	白玉うどん 牛乳	牛乳	白玉うどん	愛・地産給食 白菜 菜の花	
		五目うどんの汁	鶏肉 かまぼこ	ねぎ 白菜 にんじん しいたけ		じゃがいも 小麦粉 油
		菜の花のかき揚げ		玉ねぎ なばな		もち 砂糖
		あべかわ団子	きなこ			
20	月	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	弥富市名物 「金魚もなか」が 給食に出ます	
		さばのみそ煮	鯖 さば			
		赤じそ和え		キャベツ きゅうり 赤じそ		
		ゆばのお吸い物	豆腐 湯葉	白菜 しめじ にんじん みつば		
21	火	金魚もなか		金魚もなか		
		ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		
		マーボー豆腐	豆腐 合びき肉 みそ	玉ねぎ ねぎ たけのこ しょうが にんにく		油 砂糖 片栗粉 ごま油
		春巻き	春巻き			油
22	水	切干パンバンジー	ささ身	切り干し大根 きゅうり にんじん とうもろこし	砂糖 ごま	
		ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		
		鶏ちゃん	鶏肉 みそ	キャベツ にんじん たら しょうが にんにく	ごま油 砂糖	
		新香和え		白菜 きゅうり たくあん漬		
24	金	すったて汁	豚肉 大豆	たけのこ 大根 ごぼう ねぎ しいたけ		
		アセロラゼリー			アセロラゼリー	
		ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		
		愛知のれんこん入りつくね	あいちのれんこんつくね			
27	月	おおか和え	かつお節	小松菜 もやし	砂糖	
		揚げじゃがのきんぴら	豚肉 はんぺん	にんじん たけのこ こんにゃく	じゃがいも 油 砂糖	
		ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		
		卵入りがんとどき	豆腐 卵 ひじき	枝豆	片栗粉 油 砂糖	
28	火	ポテトサラダ	まぐろ油漬	きゅうり	じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	
		白みそ汁	豆腐 油揚げ みそ	えのきたけ 大根 にんじん ねぎ 白菜		
		ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		
		キムタクご飯の具	豚肉	白菜キムチ つぼ漬	砂糖 ごま油	
28	火	春雨サラダ	ささ身	キャベツ とうもろこし	春雨 砂糖 ごま油	
		中華スープ	豆腐 なたと	にんじん チンゲンサイ しめじ たけのこ きくらげ	ごま油	
		レモンヨーグルト	レモンヨーグルト			

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価)エネルギー764kcal、たんぱく質16.5%、脂質27.6%