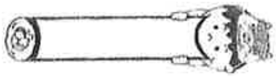
令和２年　２月分　由宇中学校　給食献立表



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 月	ご飯 節分献立です。	○	粕汁 いわし梅煮 節分豆	豚肉　油揚げ　みそ 木綿豆腐　いわし梅煮（いわし 砂糖　しょうゆ　みりん　梅肉） 節分豆（大豆　砂糖）　牛乳	精白米　強化米　こんにゃく 里芋	だいこん　にんじん　葉ねぎ	816 kcal 31.4 g 21.6 g 2.6 g
4 火	黒糖パン	○	豆乳スープ フレンチサラダ	ベーコン　豆乳　みそ ハム　ﾁｰｽﾞ　牛乳	コッペパン　黒砂糖 じゃがいも　バター レーズン　油　三温糖	にんじん　玉葱　だいこん しめじ　葉ねぎ　キャベツ きゅうり　りんご	854 kcal 28.5 g 25.8 g 4.3 g
5 水	麦ご飯	○	福神漬け 冬野菜カレー フルーツ杏仁豆腐	豚肉　ひよこ豆　レンズ豆 牛乳　杏仁豆腐（砂糖 乳クリーム　寒天 こんにゃく）	精白米　強化米 じゃがいも　里芋	にんじん　玉葱　だいこん　カリフラワー ブロッコリー　りんご　福神漬 （大根　きゅうり　なす　れんこん　しょうが しその葉）　温州蜜柑　パイン　黄桃	877 kcal 22.2 g 18.4 g 3.5 g
6 木	食パン	○	お魚カツ　ウスターソース 中華コーンスープ スライスチーズ ﾎﾞｲﾙｷｬﾍﾞﾂ	お魚カツ（あじ　玉ねぎ パン粉　油　豆乳　小麦粉 でん粉）　スライスチーズ たまご　ベーコン　牛乳	コッペパン　油　ごま油 でん粉　じゃがいも	キャベツ　クリームコーン にんじん　玉葱　パセリ	840 kcal 33.7 g 29.4 g 5.2 g
7 金	ご飯	○	ｼｮｰﾛﾝﾎﾟｰ 里芋のみそ煮 小松菜のナムル	ｼｮｰﾛﾝﾎﾟｰ（豚肉　鶏肉　キャベツ　玉葱 たけのこ　しょうが　春雨　でん粉）鶏肉 生揚げ　きくらげ天（すけそうだら　たちうお 油　きくらげ　でん粉）みそ　わかめ　牛乳	精白米　強化米　里芋　こんにゃく 三温糖　油　ごま油	にんじん　だいこん　ｻﾔｲﾝｹﾞﾝ 小松菜　りょくとうもやし	822 kcal 28.6 g 22.2 g 3.2 g
10 月	ご飯	○	ｱｰﾓﾝﾄﾞと小魚の佃煮 肉じゃが はなっこりーのごまじゃこ和え	小魚佃煮（小魚　砂糖　しょうが） 牛肉　焼き竹輪　しらす干し 牛乳	精白米　強化米　ｱｰﾓﾝﾄﾞ じゃがいも　しらたき　三温糖 油　ごま	玉葱　にんじん　はなっこりー りょくとうもやし　キャベツ	829 kcal 29.7 g 20.2 g 2.6 g
12 水	ご飯	○	ぶり大根 水菜のみそ汁	ブリ　生揚げ　木綿豆腐 油揚げ　みそ　牛乳	精白米　強化米　油　三温糖	だいこん　葉ねぎ　しょうが 水菜　はくさい　なめこ	789 kcal 30.5 g 23.8 g 2.9 g
13 木	コッペパン	○	ﾏｰｼｬﾙﾋﾞｰﾝｽﾞ ハートのコロッケ 小松菜とひじきのサラダ 白菜と豆腐団子のスープ	干しひじき　しらす干し チキンボール（鶏肉　豚肉 玉葱　パン粉　砂糖）　牛乳	コッペパン　マーシャルビーンズ コロッケ（じゃがいも　豚肉　鶏肉 パン粉　小麦粉　でん粉　油） 油　ﾏﾖﾈｰｽﾞ　三温糖　緑豆はるさめ	小松菜　にんじん　コーン 玉葱　はくさい　しめじ ほうれんそう	877 kcal 28.1 g 32.8 g 3.5 g
14 金	ご飯	○	三色そぼろ丼 さつま汁 オレンジ	鶏肉　おから　炒り玉子 （卵　でん粉　砂糖　油） 豚肉　木綿豆腐　みそ　牛乳	精白米　強化米　油　三温糖 さつまいも　こんにゃく	にんじん　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ しょうが　だいこん　しめじ 葉ねぎ　オレンジ	795 kcal 27.8 g 18.0 g 2.0 g
17 月	ご飯	○	だまこ餅鍋 キムチ炒め	鶏肉　生揚げ　豚肉　牛乳	精白米　強化米 こんにゃく　だまこ餅　油	ごぼう　えのき　しめじ 椎茸　なめこ　水菜　葉ねぎ にんじん　白菜キムチ りょくとうもやし	727 kcal 24.8 g 15.2 g 2.5 g
18 火	コッペパン	○	ペンネといんげん豆パスタ 大根のごまマヨサラダ	ﾁｷﾝｶｸﾃﾙｳｲﾝﾅｰ　白いんげん豆 粉チーズ　しらす干し　牛乳	コッペパン　ペンネ 油　ﾏﾖﾈｰｽﾞ	玉葱　パセリ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ トマト　にんにく　にんじん だいこん　ほうれんそう	793 kcal 30.0 g 24.1 g 4.3 g
19 水	ご飯	○	山口県産アジ餃子 ごまドレッシング和え 根っこ野菜のキムチ汁	山口県産アジ餃子（あじ　キャベツ　玉葱 すけそうだら　パン粉　小麦粉　大豆 にら　みそ　でん粉　砂糖　ごま油） ツナ　木綿豆腐　みそ　牛乳	精白米　強化米　油 ごま　三温糖	小松菜　りょくとうもやし にんじん　白菜キムチ　だいこん ごぼう　葉ねぎ　にんにく	743 kcal 26.4 g 16.5 g 4.2 g
20 木	コッペパン	○	花野菜のシチュー ほうれん草のサラダ	白花豆　豆乳　脱脂粉乳 鶏肉　ツナ　牛乳	コッペパン　じゃがいも ﾏｰｶﾞﾘﾝ　アーモンド　油 三温糖	玉葱　にんじん　しめじ カリフラワー　ブロッコリー ほうれんそう　キャベツコーン	809 kcal 30.5 g 26.7 g 3.7 g
21 金	しそごはん	○	わかめうどん 野菜のアーモンド和え	鶏肉　薄切りかまぼこ 油揚げ　わかめ　牛乳	精白米　強化米　うどん ｱｰﾓﾝﾄﾞ　三温糖	しそ　にんじん　はくさい 葉ねぎ　ほうれんそう　キャベツ	735 kcal 24.9 g 15.8 g 3.2 g
25 火	コッペパン	○	チーズオムレツ ほぐしささみ和風サラダ ﾐﾈｽﾄﾛｰﾈｽｰﾌﾟ	ｵﾑﾚﾂﾁｰｽﾞ（卵　油　チーズ でん粉　小麦粉　砂糖） わかめ　鶏ささみ　ベーコン 大豆　粉チーズ　牛乳	コッペパン　ごま油　三温糖 じゃがいも　ﾏｶﾛﾆ	きゅうり　キャベツ はくさい　玉葱　にんじん セロリー　パセリ　トマト	822 kcal 30.6 g 28.4 g 4.2 g
27 木	コッペパン	○	焼きそば風スパゲティ わかめ和え　東 バナナ	豚肉　わかめ　牛乳	コッペパン　スパゲテイ　油	にんじん　玉葱　キャベツ りょくとうもやし　青ピーマン バナナ	795 kcal 29.6 g 18.3 g 5.9 g
28 金	ご飯 ロシア料理です。	○	ビーフストロガノフ フレンチサラダ	牛肉　牛乳	精白米　強化米　薄力粉 じゃがいも　バター　油 三温糖	にんにく　玉葱　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ にんじん　キャベツ　きゅうり コーン	748 kcal 21.7 g 18.1 g 1.8 g

２月の給食目標　→　いろいろな豆を食べよう

世界には1万8000種のマメ科植物があり、実際に食べられているのは約70～80種類です。日本は大豆を加工した食品を主に食べていますが、他にもひよこ豆、レンズ豆、白花豆など多くの種類があります。栄養素の違いにより2グループに分けられます。

①炭水化物が多い豆

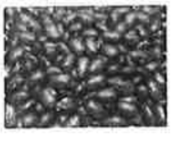
小　豆

独特の赤色。昔から行事や儀式で利用。

ひよこ豆

くちばし状の突起がヒヨコの姿に見える。

金時豆



赤紫色が特徴。煮豆や甘納豆などに使用。

白花豆

白くて大きいのが特徴。ふっくらした食感。

レンズ豆

円盤状の形。中東やインドでよく食べられる。

②たんぱく質・脂質が多い豆

どの豆にも共通するのは食物繊維とビタミンB1が豊富で、カルシウム・鉄・亜鉛などのミネラル類が多いのも特徴です。

大　豆

「畑のたんぱく質」といわれる。加工食品が豊富。

落花生

英語名はピーナツ。原産地は南米といわれる。

※天候などの関係で、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。