

# 令和6年2月 学校給食予定献立表

岩国市立美和中学校

日 曜	献立名	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		栄養価 エネルギー kcal 鉄 mg カルシウム mg
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
木	ごはん	豚肉 豆腐 卵	牛乳	人参 ほうれん草 ブロッコリー	白菜 玉ねぎ しめじ 白ねぎ	精白米 強化米 こんにやく 砂糖	油 マヨネーズ	761 kcal
	豚すき							3.6 mg
	ほうれん草と卵のサラダ							456 mg
金	ごはん	いわし 豆腐 大豆	牛乳	ほうれん草 人参 人参 ねぎ	もやし えのきたけ	精白米 強化米 砂糖	ごま ごま油 油	759 kcal
	いわしの変り揚げ ごま和え							5.4 mg
	すまし汁 節分豆							402 mg
月	ごはん 大豆ふりかけ	大豆ふりかけ タラ 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 人参 ブロッコリー 人参	白菜 白ねぎ えのきたけ 大根	精白米 強化米 こんにやく 砂糖 砂糖	ごま マヨネーズ	681 kcal
	たらちり							7.1 mg
	ブロッコリーのごま味噌マヨ和え							423 mg
火	きなこパン	きな粉 ウインナー	牛乳	人参 人参 ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ 大根 キャベツ とうもろこし	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油 アーモンド マヨネーズ オリーブ油	739 kcal
	ポトフ							2.4 mg
	アーモンドサラダ							356 mg
水	中華丼	豚肉 エビ イカ うずら卵	牛乳	人参 さやいんげん 人参 ねぎ 人参	キャベツ 玉ねぎ しょうが 玉ねぎ もやし きゅうり	精白米 強化米 でん粉 小麦粉 砂糖	ごま油 油 ごま 油	791 kcal
	春巻き							5.8 mg
	ナムル							307 mg
木	麦ごはん	豚肉 とりささみ ベーコン	牛乳	人参	キャベツ セロリ 玉ねぎ とうもろこし 玉ねぎ	精白米 強化米 麦 砂糖 パン粉 春雨	ごま ごま油 油 ごま油	707 kcal
	カレーポテトクロック ごまじゃこサラダ							3.8 mg
	春雨スープ							314 mg
金	ごはん	豚肉 豆腐 赤味噌 味噌	牛乳	人参 ニラ 人参 小松菜	白菜 玉ねぎ えのきたけ もやし	精白米 強化米 マロニー 砂糖	ごま	657 kcal
	キムチ鍋							3.4 mg
	のり塩もやし							370 mg
火	ゆかりごはん	豚肉 ちくわ	牛乳	しそ 人参 人参	大根 ごぼう 白ねぎ れんこん キャベツ	精白米 強化米 さといも はちみつレモンゼリー	油 ごま	728 kcal
	けんちんうどん							3.7 mg
	れんこんサラダ はちみつレモンゼリー							292 mg
水	けいちゃんライス	鶏肉 赤味噌 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	人参 人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しめじ しょうが にんにく 玉ねぎ 大根 ごぼう りんご	精白米 強化米 でん粉 じゃがいも		737 kcal
	じゃがいものみそ汁							3.6 mg
	りんご							318 mg
木	ごはん	高野豆腐 卵 鶏肉 大豆	牛乳	人参 ねぎ 人参	玉ねぎ しいたけ キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも 砂糖	マヨネーズ	763 kcal
	高野豆腐の卵とじ							2.7 mg
	大豆サラダ		チーズ					
金	ごはん	豚肉 豆腐 赤みそ かまぼこ	牛乳	人参 ねぎ 人参	白菜 しいたけ たけのこ 大根 もやし 大根	精白米 強化米 さとう でん粉	ごま油	696 kcal
	麻婆大根							4 mg
	もやし酢							368 mg
月	ごはん	いわし 鶏肉 がんもどき 味噌	牛乳	小松菜 人参 人参 さやいんげん	もやし 梅 大根	精白米 強化米 砂糖	じゃがいも こんにやく 砂糖	697 kcal
	いわしの梅煮 磯香和え							3.1 mg
	がんもどきの含め煮							446 mg
火	コッペパン	鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー	白菜 大根 しめじ 玉ねぎ とうもろこし	コッペパン シチュールー 砂糖	ごま油	607 kcal
	冬野菜のクリーム煮							1.7 mg
	ブロッコリーサラダ		チーズ					
水	ごはん	牛肉 赤みそ	牛乳	人参 ニラ 人参 ねぎ	玉ねぎ もやし にんにく しょうが りんご キャベツ たけのこ しいたけ 玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖	ごま ごま油 ごま油	72 kcal
	プルコギ							2 mg
	トックスープ ジョア		わかめ ジョア					
木	ごはん	豚肉 生揚げ 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 人参 ねぎ	玉ねぎ しいたけ 玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖 でん粉		690 kcal
	豚肉と厚揚げの甘酢炒め							3.3 mg
	豆腐汁							374 mg
月	麦ごはん	牛肉 豆腐 ちくわ 赤みそ	牛乳	人参 さやいんげん 人参 ほうれん草	玉ねぎ にんにく もやし	精白米 強化米 麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 砂糖	ごま ごま油	687 kcal
	韓国風肉じゃが							3.5 mg
	三色和え							435 mg
火	コッペパン パテチョコレート	豚肉 鶏肉 豆腐 ツナ水煮	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	コッペパン(パテチョコレート)	油 マヨネーズ	736 kcal
	キャベツと肉団子のスープ							6.0 mg
	ツナサラダ							335 mg
水	ごはん	鶏肉	牛乳	人参 グリンピース	玉ねぎ にんにく しょうが りんご みかん もも バイナップル	精白米 強化米 じゃがいも(カレールー)	杏仁ゼリー	746 kcal
	チキンカレー							2.4 mg
	フルーツ杏仁							293 mg
木	ごはん	鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌 わかめ	牛乳	人参 ねぎ	れんこん ゆず 玉ねぎ えのきたけ	精白米 強化米 砂糖	油 ごま	807 kcal
	チキンチキンれんこん							6.8 mg
	じゃがいものごま汁 豆乳バナナコックいちご							419 mg

※ 都合により献立を変更することがあります、ご了承ください。太字の食品は県内産、美和産の予定です。○は、アレルギー対応献立です。

## 2月の食育目標 …和食の良さを知ろう



「節分」とは「節変わり」といい、もともとは立春・立夏・立秋・立冬の前日をいいます。日本では、寒い冬から暖かい春になる立春の前日の節分がとくに大事にされ、行事とともに現在まで伝えられています。

**ふくまめ 福豆**  
節分にいった大豆をまくのは、災いや災害をもたらす鬼の目を打ち払うためだといわれます。豆まきの後、年の数だけ食べて1年の健康を祈ります。

**イワシの頭とひいらぎ**  
ひいらぎのとげで鬼の目を刺し、焼いたイワシのおいで鬼を追い払います。

## 3年生&美和中で人気のあるメニューを食べよう

3年生はいよいよ卒業が近づいてきました。中学校を卒業すると給食を食べる機会はほとんどありません。そこで、3年生に「給食の好きなメニュー」のアンケートを実施して出てきたメニューや、学期に1回行っている「食育アンケート」で分かった美和中のみなさんに人気のあるメニューを2~3月で給食に出します。みんなで食べておいしい楽しい思い出を作りましょう！

3年生に人気メニュー

3年生&美和中で人気メニュー

美和中で人気メニュー