

給食献立表

令和8年 2月 清水町立南中学校

給食回数 16回

曜日	献立	主な材料と体の中での働き						エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
		【1群】 魚・肉・卵 豆・豆製品	【2群】 牛乳・乳製品 小魚・海藻	【3群】 緑黄色野菜	【4群】 その他の野菜 果物	【5群】 米・パン・めん いも・砂糖	【6群】 油脂		
2 (月)	ご飯					精米		751kcal 15.8% 33.2% 3.3g	
	牛乳		牛乳						
	鰯の塩焼き	さば							
	こんにゃくの金平	豚肉 さつま揚げ		さやいんげん 人参	ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま		
	わかめと玉ねぎの味噌汁	豆腐 みそ	わかめ		玉ねぎ 大根 えのきだけ				
3~4 (火・水)	お弁当の日								
	ご飯					精米			
5 (木)	牛乳		牛乳					713kcal 14.3% 28.4% 2.2g	
	中華丼	豚肉 うずら卵		人参	キャベツ 玉ねぎ もやし たけのこ しいたけ				
	ぎょうざ	豚肉			キャベツ 玉ねぎ にら しょうが	小麦粉 砂糖	ラード		
	オイキムチ	みそ		人参	きゅうり		ごま油		
	中華麺					中華麺			
6 (金)	牛乳		牛乳					812kcal 15.9% 34.8% 2.1g	
	塩ラーメン	豚肉 うずら卵 なると			しょうが にんにく キャベツ もやし 玉ねぎ 根深ねぎ		米油		
	春巻き	鶏肉		人参	玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ	小麦粉 春雨 砂糖			
	もやしとほうれん草のナムル			ほうれん草	もやし	砂糖	ごま油 ごま		
	ご飯					精米			
9 (月)	牛乳		牛乳					714kcal 16.3% 18.7% 2.2g	
	タッカルビ	鶏肉 みそ		人参	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ	さつまいも 砂糖	ごま油		
	ワンタンスープ		わかめ	人参 小松菜	もやし 白菜 根深ねぎ	ワンタン皮	ごま油		
	スティックチーズ		チーズ						
	ココア揚げパン		脱脂粉乳			パン 砂糖	ココア		
10 (火)	牛乳		牛乳					779kcal 17.6% 40.8% 2.8g	
	鶏肉のバーベキューソースかけ	鶏肉			しょうが にんにく りんご レモン果汁	砂糖			
	もやしのごま和え			人参 小松菜	もやし				
	ポトフ	豚肉		人参	しょうが にんにく 玉ねぎ セロリー 大根	じゃがいも			
	ご飯					精米			
12 (木)	牛乳		牛乳					714kcal 16.3% 27.5% 2.4g	
	ししゃもの竜田揚げ	ししゃも				片栗粉	米油		
	じゃが芋とコーンのサラダ			人参	コーン	じゃがいも			
	豆腐チゲスープ	豚肉 豆腐 みそ		人参 にら	にんにく もやし 白菜キムチ		ごま油 米油		
	背割りロールパン		脱脂粉乳			パン			
13 (金)	牛乳		牛乳					791kcal 16.4% 41.3% 3.0g	
	フランクフルトトマトソースかけ	豚肉		トマト		砂糖			
	野菜のソテー			人参	キャベツ 玉ねぎ		米油		
	野菜のカレースープ	鶏肉 白インゲン豆		人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ	じゃが芋	米油		
	チョコプリン		牛乳 生クリーム			砂糖	ココアパウダー		
16 (月)	ご飯					精米		701kcal 17.2% 24.8% 2.1g	
	牛乳		牛乳						
	鰯の西京焼き	さわら みそ				砂糖	ごま		
	昆布入り切干大根の煮付け		こんぶ	人参 さやいんげん	切干大根	こんにゃく 砂糖	米油		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		人参 葉ねぎ	ごぼう 大根	さといも こんにゃく 根深ねぎ	ごま油		
17 (火)	黒糖入り角型食パン		脱脂粉乳			黒糖パン		712kcal 16.8% 34.9% 2.3g	
	牛乳		牛乳						
	チキンの香草パン粉焼き	鶏肉		パセリ	にんにく	パン粉	オリーブ油		
	コーンポテト			人参	コーン	じゃがいも	米油		
	ミネストローネ	ベーコン		人参 トマト	にんにく 玉ねぎ セロリー	マカロニ じゃがいも 砂糖	オリーブ油		
18 (水)	ご飯					精米		701kcal 15.22% 30.4% 2.9g	
	牛乳		牛乳						
	鰯のねぎ味噌焼き	さば みそ			根深ねぎ	砂糖			
	白菜の昆布和え	油揚げ		小松菜	もやし		ごま		
	豆腐とわかめのすまし汁	豆腐 なると	わかめ	人参 葉ねぎ	大根 えのきだけ				

日曜日	献立	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量
		【1群】 魚・肉・卵 豆・豆製品	【2群】 牛乳・乳製品 小魚・海藻	【3群】 緑黄色野菜	【4群】 その他の野菜 果物	【5群】 米・パン・めん いも・砂糖	【6群】 油脂	
(木)	黒糖入りバターロール		脱脂粉乳			黒糖パン		702 kcal 16.1% 22.4% 2.6g
	牛乳		牛乳			砂糖		
	マカロニのトマトソース煮	鶏肉		人参 トマト	玉ねぎ	シェルマカロニ じゃがいも 砂糖		
	シルバーサラダ			人参	キャベツ きゅうり	春雨 砂糖	ノンエッグマ ヨネーズ	
	フルーツ白玉				みかん パイン	白玉		
ふじっぴー給食								
(金)	ご飯					せいまい		780 kcal 13.8% 24.7% 2.1g
	牛乳		牛乳					
	鰯とさつまいものねぎ味噌和え	かつお			根深ねぎ	さつまいも 砂糖	米油	
	チンゲンサイとベーコンのスープ	ベーコン 富士山なると		人参	チンゲンサイ 玉ねぎ			
	お茶プリン		牛乳	お茶		砂糖		
(火)	ご飯					精米		769 kcal 12.5% 27.4% 3.0g+P88
	牛乳		牛乳					
	ポークカレー	豚肉 脱脂粉乳		人参 トマト	しょうが にんにく	じゃがいも	米油	
	国産カボチャのひき肉フライ	豚肉 脱脂粉乳		かぼちゃ	玉ねぎ	パン粉 小麦粉	米油	
	プロッコリーとコーンのサラダ			プロッコリー 赤ピーマン	キャベツ コーン	砂糖	米油	
(水)	ロールパン		脱脂粉乳			パン		774 kcal 16.3% 34.0% 2.0g
	みかんジャム				みかん みかん果汁	砂糖 水あめ		
	牛乳		牛乳					
	ジャーマンポテト	ベーコン		バセリ	にんにく 玉ねぎ	じゃがいも	米油	
	チリコンカン	豚肉 白インゲン 大豆		人参 トマト	玉ねぎ	砂糖	オリーブ油	
食べ物の旅「福島県」								
(木)	ご飯					精米		702 kcal 16.1% 22.6% 2.4g
	牛乳		牛乳					
	ソースかつ	豚肉 大豆				小麦粉	米油	
	茹でキャベツ				キャベツ			
	こづゆ	豆ちくわ		人参 ほうれん草	しいたけ 根深ねぎ きくらげ	さといも しらたき 白玉ふ		
(金)	うどん					うどん		757 kcal 17.2% 28.7% 2.2g
	牛乳		牛乳					
	カレーうどん汁	豚肉 ミニなると 油揚げ		人参	玉ねぎ しいたけ 根深ねぎ	片栗粉		
	海藻サラダ		海藻ミックス		キャベツ コーン	砂糖	ごま油	
	ししゃもフライ	ししゃも				米粉 米粉パン粉	米油	

※ 都合により、献立内容を変更させていただく場合があります。

まめ まめ だい ず し 豆まきの豆、大豆を知ろう!

せつぶん まめ 節分には「豆まき」をします。立春を1年のはじまりと考えると「節分」は前年の一番最後のひなねん あく はい 日となります。そこで前年のけがれや悪を払い、新しい春に幸せを招くための儀式として「豆まき」を節分の行事として行うようになりました。豆まきの豆にはふつう炒った大豆を使います。

「魔が退する」のマメで鬼退治!

せつぶん まめ 豆をまくのは、豆が「魔滅」に通じ、鬼や病気を寄せ付けないといされたからといわれます。



豆まきの主役「年男・年女」!

寺社などではその年の年支生まれの「年男・年女」がよく豆まきをします。小学校では5年生に当たることが多いですね。卒業する6年生からしっかりバトンタッチしていきましょう。



「炒る」は「射る」にかけて

まめ 炒った豆を使うのは、生豆のままだと落ちた豆から芽が出て不吉とされたからです。また、「炒る」を「射る」にかけ、悪い鬼を退治します。

最後は年数だけ食べる

豆まきの「福豆」を年数だけ食べる1年を健康に過ごせるといわれます。余った福豆は水に溶き、もどさず料理にすぐ使えます。炊き込みご飯にするとおいしいですよ。

2月 給食の予定

● 20日 「ふじっぴー給食」

静岡県の食べ物の良さを知ってもらうために、地場産物を多く取り入れた給食です。

● 26日 「食べ物の旅」福島県

「こづゆ」・「ソースかつ」が出ます。

今月はお弁当は2月3日と4日です!!

がんばれ受験生

