

令和4年 2月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター


中学校

実施日	特別献立の日	献立名	㊟主に体の組織をつくる食品		㊞主に体の調子を整える食品		㊟主にエネルギーになる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お知らせ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実			
1/火		ごはん 肉じゃが わかさぎの南蛮漬け(4~5) ひじきの煮付け	牛乳	牛肉	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース	米	こんにゃく、じゃが芋、砂糖	773		
2/水		クロスロールパン 白菜のクリームシチュー ほうれん草オムレツ 寒天サラダ(野菜いっぱいドレッシング) コーヒー牛乳の素	牛乳	とり肉、ベーコン 卵	にんじん ほうれん草 にんじん	玉ねぎ、白菜 とうもろこし、キャベツ、きゅうり	米 パン	菜種油 菜種油 ホワイトルウ ドレッシング	28.5 805 30.0		
3/木	◆	ごはん とり肉ときこのみぞれ煮 いわしの蒲焼き キャベツのゆかり和え 節分豆	牛乳	とり肉、豆腐、かまぼこ いわし	にんじん、三つ葉	大根、いたけ、しめじ、えのきたけ、白菜	米	ごま油 菜種油、ごま	864 34.2	節分の行事食です。	
4/金		ごはん 豚肉と野菜のしょうが煮 けんちんしのだのみそかけ きんぴら	牛乳	豚肉 豆腐、たら、油揚げ、みそ はんぺん	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、しょうが	米 じゃが芋、こんにゃく、砂糖 砂糖、でん粉 砂糖	菜種油	856 30.4		
7/月	★	ごはん 豚汁 ハムとチーズのはさみ揚げ きゅうりのごまじょうゆ和え アーモンド入り味付け小魚	牛乳	豚肉、油揚げ、豆腐、みそ ハム	にんじん、ねぎ	大根	米	パン粉、小麦粉 菜種油 ごま アーモンド	867 33.6	下山小学校のリクエストランチです。	
8/火		ごはん すき焼き 五目厚焼き卵 れんこんの梅おかか和え	牛乳	牛肉、かまぼこ、豆腐 卵、とり肉	ねぎ にんじん	玉ねぎ、白菜 しいたけ、たけのこ	米	こんにゃく、砂糖	746 33.6		
9/水		ごはん とり団子汁 ぶりの三河みりん焼き 元気サラダ	牛乳	とり団子、豆腐 ぶり	にんじん、ねぎ	えのきたけ、大根	米		745		
10/木		サンドイッチパンズパン コンソメスープ 照り焼きハンバーグ キャベツソテー *野菜ゼリー	牛乳	ベーコン とり肉、豚肉	にんじん、小松菜	とうもろこし 玉ねぎ キャベツ	砂糖 パン じゃが芋 砂糖、でん粉 菜種油	えごま油	767 30.3	パンに照り焼きハンバーグとキャベツソテーをばさんで食べましょう。	
14/月		ごはん 大根と生揚げの煮物 レバー入り白ごまつくね(3) いよかん しそかつおふりかけ	牛乳	豚肉、生揚げ とり肉、とりレバー	にんじん、さやいんげん	大根、玉ねぎ 玉ねぎ	米	こんにゃく、砂糖、でん粉 ごま	830 30.8		
15/火		ソフトめん 肉みそあん 白花豆コロッケ 冬野菜とひじきのサラダ	牛乳	豚肉、みそ 白花豆	にんじん、ねぎ	たけのこ、玉ねぎ、しいたけ	米	ソフトめん 砂糖、でん粉	933		
16/水		ごはん 卵汁 キャベツ入りミンチカツ ブロッコリーのドレッシング和え(和風クリームドレッシング)	牛乳	豆腐、卵 牛肉、豚肉	にんじん	白菜 キャベツ	米	でん粉 パン粉、小麦粉 菜種油 ドレッシング	783 26.8		
17/木		むらさき麦ごはん チーズチキンカレー おからサラダ(マヨネーズ) ナタデココミックス	牛乳	とり肉 ハム、おから	にんじん、パセリ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、エリンギ 枝豆、とうもろこし ナタデココ、パインアップル、桃	米、むらさき麦	バター、カレールウ マヨネーズ	832 26.4		
18/金		ごはん わかめスープ ビビンバ(肉) ビビンバ(野菜) *ヨーグルト	牛乳	豆腐 牛肉、卵	にんじん	とうもろこし、もも、えのきたけ、白菜 にんにく、しいたけ	米	砂糖 ごま、ごま油	742 30.8	具をごはんにのせて、ビビンバにして食べましょう。	
21/月		わかめごはん 肉団子と春雨のスープ レバーとまぐろのアーモンド和え きんかん(2)	牛乳	とり団子 まぐろ、とりレバー	にんじん、ねぎ	きくらげ、しょうが、もやし	米	春雨 でん粉、砂糖 菜種油、アーモンド	767 31.6		
22/火		菜の花ごはん (ごはん、菜の花ごはんの具) 生揚げとキャベツのみそ汁 きんぴらはんぺん *豆乳プリンタルト	牛乳	さけ 生揚げ、みそ 魚すり身	菜の花 ねぎ にんじん	とうもろこし えのきたけ、キャベツ ごぼう	米	ごま タルト	758 28.1	具をごはんと混ぜて、菜の花ごはんにして食べましょう。	
24/木	◎	ごはん 高野豆腐の卵とじ さばの照り焼き 切り干し大根のハリハリ漬け	牛乳	とり肉、高野豆腐、卵 さば	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、しいたけ、白菜	米	砂糖 ごま油	861 36.5	切り干し大根のハリハリ漬けは今月のかみかみ献立です。	
25/金		ごはん 里芋のそぼろ煮 いかフライ 小松菜のごま和え	牛乳	豚肉、はんぺん いか	にんじん	グリーンピース	米	こんにゃく、じゃが芋、砂糖 パン粉、小麦粉 砂糖 ごま	779 30.2		
28/月		ごはん マーボー豆腐 えびしゅうまい(3) 青菜いため	牛乳	豚肉、みそ、豆腐 たら、えび ベーコン	にんじん、ねぎ にんじん、チンゲンサイ	玉ねぎ、たけのこ 玉ねぎ	米	砂糖、でん粉 しゅうまいの皮 ごま油	784 31.3		
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 (材料の都合により、献立を変更する場合があります。) 材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。 岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツを使用していません。									平均	805 31.4	給食回数 18回

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。材料の予定産地等、学校給食の情報を岡崎市のホームページに掲載しています。岡崎市ホームページサイト内検索「学校給食」で検索してください。

きんかんの食べ方を知っていますか？

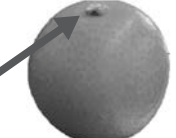
きんかんは今が旬の果物です。柑橘類の中でも粒が小さいのが特徴です。初めてきんかんを見る人は「こんなに小さいのに、どうやって皮をむいたらいいの？」と思うかもしれませんが、しかし、きんかんは皮ごとおいしく食べることができるので、皮をむく必要はありません。今月の給食できんかんが出るので、おいしい食べ方を紹介します。



①「へた」の部分を取ります。(洗った時に自然に取れるものもあります)

きんかんのおいしい食べ方をマスターしよう！

②きんかんの中には種があることがあります。最初に優しくかむと実から種が出ます。口から種を取り出してから、よくかんで食べましょう。



へた

【豆知識】

きんかんの皮には、咳止め効果のある成分が含まれています。

