

2 月中学校給食献立



舞鶴市立和田中学校

<p>2日(月) ごはん 節分献立</p> <p>小松菜の野菜炒め 五目豆 ぼかぼか汁</p> <p>わらび餅 いわしのかば焼き</p>	<p>3日(火) パン</p> <p>コールスローサラダ ジャーマンポテト</p> <p>いちごジャム ハンバーグトマトソース</p>	<p>4日(水) 佐波賀だいごんのチャーハン</p> <p>キャバツと水菜のごまサラダ フルーツ白玉</p> <p>うすら卵煮 さわらの磯辺フリッター</p>	<p>5日(木) ごはん、かつおぶりかけ</p> <p>きのこのナポリタン レモンサラダ</p> <p>チーズ タンドリーチキン</p>	<p>6日(金) 麦ごはん 1年生 校外学習</p> <p>もやしとほうれん草のナムル ひじきの煮物</p> <p>みかんゼリー とんかつかけソースキャバツ</p>
<p>9日(月) ごはん、しそこんぶぶりかけ</p> <p>キャバツとちくわのサラダ ピリ辛ごぼこん</p> <p>パイン缶 チャプチェ</p>	<p>10日(火) ごはん 3年生 給食なし</p> <p>切干大根のごま和え 大豆の舞鶴抹茶きな粉和え</p> <p>きゅうり漬け 鶏の照り焼き</p> <p>衣笠井の具</p> <p>ごはんにかけて食べよう。</p>	<p>2月3日(火)はパン給食です</p> <p>パンは直接素手で触るので、水の冷たい季節ですが、いつもより念入りに手洗いをしましょう。</p>	<p>12日(木) ごはん</p> <p>佐波賀だいごんの炒め煮 春雨サラダ</p> <p>ミニ青りんごゼリー フリのフライかけソースブロッコリー</p>	<p>13日(金) 麦ごはん</p> <p>ハートコロッケ ごぼうサラダ</p> <p>ココア団子 チキンライスの具</p> <p>コンソメスープ</p> <p>ごはんにかけて食べよう。</p>
<p>16日(月) ごはん 3年生 給食なし</p> <p>ツナサラダ 大豆と煮干しの揚げ煮</p> <p>黄桃缶 豚キムチ</p>	<p>17日(火) ごはん</p> <p>切干大根のあっさりナムル 杏仁豆腐</p> <p>コーン炒め 春巻き</p> <p>マーボー豆腐</p>	<p>18日(水) 鶏飯</p> <p>小松菜のごま和え 高野豆腐の含め煮</p> <p>みかん缶 さばの竜田揚げ</p>	<p>19日(木) ごはん</p> <p>もやし炒め さつまいものチーズ焼き</p> <p>こんにゃくの炒め煮 やきとり風</p>	<p>20日(金) 麦ごはん 全曜日ほどカレーの日</p> <p>イタリアンサラダ レモンゼリー</p> <p>福神漬け コーンフライ</p> <p>ビーフカレー</p> <p>ごはんにかけて食べよう。</p>
<p>~今月の地産地消~</p> <p>2日(月) いわし 4日(水) さわら 佐波賀だいごん 10日(火) 舞鶴抹茶 12日(木) フリ 佐波賀だいごん 18日(水) さば</p>	<p>24日(火) ごはん</p> <p>大根とハムのサラダ かぼちゃ春巻き</p> <p>炒り卵 ピピンパの具</p> <p>ごはんにかけて食べよう。</p>	<p>25日(水) 梅ごはん 1・2年生 給食なし</p> <p>しらたきのつるつる炒め おからの炒り煮</p> <p>金時豆の甘煮 鶏の唐揚げ</p>	<p>26日(木) ごはん、いろいろ野菜ぶりかけ 1・2年生 給食なし</p> <p>マカロニサラダ チリコンカン</p> <p>ミニグレープゼリー スペイン風バイクドエッグ</p>	<p>27日(金) 麦ごはん</p> <p>グリーンサラダ ごぼうとベーコンのきんぴら</p> <p>いちご ミンチカツ</p> <p>クリームシチュー</p>



2月 学校給食使用食材名

舞鶴市教育委員会

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
2 (月)	832 kcal	ごはん	米
		いわしのかば焼き	いわし、片栗粉、油、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		小松菜の野菜炒め	小松菜、キャベツ、豚肉、油、コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう
		五目豆	大豆、にんじん、こんにやく、さとう、しょうゆ、みりん、酒、だしの素
		わらび餅	(さとう、水あめ、でんぶん、きなこ)
ほかほか汁	油揚げ、大根、にんじん、土生姜、出しかつお、しょうゆ、塩、みりん、酒、片栗粉		
3 (火)	746 kcal	パン	(小麦粉、イースト、塩、マーガリン、さとう、脱脂粉乳、パン品質改良剤)
		ハンバーグトマトソース	(鶏肉、玉ねぎ、豚肉、しょうゆ、さとう、塩、にんにく、土生姜) 玉ねぎ、トマト缶、ケチャップ、さとう、しょうゆ、こしょう、片栗粉
		コールスローサラダ	キャベツ、きゅうり、コーン、フレンチドレッシング
		ジャーマンポテト	じゃがいも、ベーコン、塩、こしょう、油
		いちごジャム	いちごジャム
4 (水)	775 kcal	佐波賀だいのチャーハン	米、佐波賀だいの葉、豚肉、ガーリックパウダー、土生姜、油、しょうゆ、塩、こしょう、中華の素
		さわらの磯辺フリッター	(さわら、小麦粉、塩、青のり粉)、油
		キャベツと水菜のごまのサラダ	キャベツ、水菜、きゅうり、塩、こしょう、ごまドレッシング
		フルーツ白玉	白玉団子、黄桃缶
		うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
5 (木)	769 kcal	ごはん、かつおふりかけ	米、(ごま、かつお節、イワシ節、さとう、塩、しょうゆ、みりん)
		タンダーチキン	鶏肉、塩、こしょう、ヨーグルト、カレー粉、パプリカ、しょうゆ、みりん
		きのこのナポリタン	スパゲティ、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、しめじ、油、ガーリックパウダー、ケチャップ、ソース、塩、こしょう、コンソメ
		レモンサラダ	キャベツ、きゅうり、油、レモン汁、酢、塩、こしょう
		チーズ	チーズ
6 (金)	865 kcal	麦ごはん	米、麦
		どんかつ、かけソース	豚肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、さとう、キャベツ
		キャベツ	キャベツ
		もやしとほうれん草のナムル	太もやし、ほうれん草、にんじん、さとう、しょうゆ、ごま油
		ひじきの煮物	ひじき、にんじん、干しいたけ、油揚げ、さとう、しょうゆ、みりん、だしの素
みかんゼリー	(ブドウ糖液糖、みかん果汁、さとう)		
9 (月)	777 kcal	ごはん、しそこんぶふりかけ	米、(昆布、赤しそ、煎り米、さとう、塩、青のり)
		チャブチ	豚肉、春雨、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、土生姜、ガーリックパウダー、しょうゆ、酒、みりん、さとう、こしょう、油、片栗粉
		キャベツとちくわのサラダ	キャベツ、きゅうり、ちくわ、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		ピリ辛ごぼこん	ごぼう、こんにやく、油、さとう、みりん、しょうゆ、一味
		フルーツ	パイナップル
10 (火)	854 kcal	ごはん	米
		衣笠井の具	油揚げ、玉ねぎ、卵、ねぎ、さとう、しょうゆ、みりん、酒、だしの素、片栗粉
		鶏の照り焼き	(鶏肉、片栗粉、しょうゆ、さとう、塩)
		切干大根のごま和え	切干大根、にんじん、ほうれん草、さとう、しょうゆ、ごま
		大豆の舞鶴抹茶きな粉和え	大豆、片栗粉、油、舞鶴抹茶、きなこ、さとう、塩
漬け物	きゅうり漬け		
12 (木)	773 kcal	ごはん	米
		ブリのフライ、かけソース	ブリ、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、さとう、プロックリー、昆布茶
		プロックリー	プロックリー
		佐波賀だいの炒め煮	佐波賀だいの葉、にんじん、豚肉、こんにやく、さやいんげん、油、さとう、しょうゆ、一味
		春雨サラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、春雨、さとう、酢、しょうゆ、ごま油
ミニ青りんごゼリー	(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)		
13 (金)	861 kcal	麦ごはん	米、麦
		チキンライスの具	鶏肉、玉ねぎ、にんじん、油、ケチャップ、塩、こしょう、コンソメ、片栗粉
		ハートコロッケ(ミート)	(じゃがいも、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、さとう、塩、パン粉、小麦粉)、油
		ごぼうサラダ	ごぼう、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごまドレッシング、塩
		ココア団子	白玉団子、ミルクココア(乳不使用)
コンソメスープ	ベーコン、玉ねぎ、えのきだけ、コンソメ、塩、こしょう		

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
16 (月)	786 kcal	ごはん	米
		豚キムチ	豚肉、白菜、玉ねぎ、にんじん、ニラ、白菜キムチ、豆板醤、油、中華の素、しょうゆ、さとう、塩
		ツナサラダ	ツナ、キャベツ、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		大豆と煮干しの揚げ煮	大豆、いりこじゃこ、片栗粉、油、しょうゆ、さとう
17 (火)	911 kcal	フルーツ	黄桃缶
		ごはん	米
		マーボー豆腐	豆腐、豚挽肉、土生姜、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、油、みそ、赤みそ、しょうゆ、さとう、酒、豆板醤、片栗粉
		春巻き	(キャベツ、玉ねぎ、にんじん、豚肉、春雨、ねぎ、ひじき、土生姜、小麦粉、油 オイスターソース)、油
		切干大根のあっさりナムル	切干大根、にんじん、ほうれん草、酢、さとう、しょうゆ、ごま油、塩
杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)		
コーン炒め	コーン、塩、こしょう、油		
18 (水)	763 kcal	鶏飯	米、鶏肉、にんじん、干しいたけ、油、さとう、しょうゆ、酒、みりん、だしの素
		さばの竜田揚げ	(さば、しょうゆ、みりん、さとう、生姜、片栗粉)、油
		小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、しょうゆ、さとう、ごま
		高野豆腐の含め煮	高野豆腐、さとう、しょうゆ、みりん、だしの素
		フルーツ	みかん缶
19 (木)	809 kcal	ごはん	米
		やきとり風	鶏肉、塩、油、片栗粉、ちくわ、油、さとう、しょうゆ、みりん
		もやし炒め	太もやし、キャベツ、にんじん、ニラ、油、塩、こしょう、中華の素
		さつまいものチーズ焼き	さつまいも、ミックスチーズ
		こんにやくの炒め煮	こんにやく、さとう、しょうゆ、だしの素、一味、油
20 (金)	866 kcal	麦ごはん	米、麦
		ビーフカレー	牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、油、カレールー、カレー粉、塩、こしょう、コンソメ
		コーンフライ	(とうもろこし、牛乳、小麦粉、パン粉、塩、さとう)、油
		イタリアンサラダ	キャベツ、水菜、きゅうり、赤ピーマン、イタリアンドレッシング
		レモンゼリー	(ぶどう糖液糖、レモン果汁、さとう)
漬け物	福神漬け		
24 (火)	820 kcal	ごはん	米
		ピビンバの具	豚肉、太もやし、玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、土生姜、ガーリックパウダー、油、赤みそ、みそ、さとう、しょうゆ、みりん、酒、豆板醤、片栗粉
		大根とハムのサラダ	大根、ハム、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう、ごま
		かぼちゃ春巻き	(小麦粉、かぼちゃ、マーガリン、油、塩、さとう、ゼラチン)、油
		炒り卵	卵、さとう、塩、こしょう、油
25 (水)	830 kcal	梅ごはん	米、カリカリ梅
		鶏の唐揚げ	鶏肉、土生姜、酒、しょうゆ、片栗粉、油
		しらたきのつるつる炒め	豚肉、糸こんにやく、小松菜、にんじん、太もやし、油、さとう、塩、こしょう、しょうゆ、酒、だしの素
		おからの炒り煮	おから、油揚げ、にんじん、ねぎ、油、さとう、しょうゆ、みりん、だしの素
		金時豆の甘煮	金時豆、さとう、しょうゆ
26 (木)	808 kcal	ごはん、いろいろ野菜ふりかけ	米、(青菜、かつお節、赤しそ、かぼちゃ、にんじん、塩、みりん)
		スペイン風バイクドエッグ	卵、塩、こしょう、玉ねぎ、じゃがいも、ほうれん草、ハム、油、コンソメ、ケチャップ
		マカロニサラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、酢、塩、こしょう
		チリコンカン	大豆、豚挽肉、玉ねぎ、にんじん、油、さとう、酒、カレー粉、ケチャップ、塩、こしょう、オーレスパイス、ガーリックパウダー、しょうゆ、ローリエ
		ミニグレープゼリー	(ブドウ糖液糖、フルーツ果汁)
27 (金)	907 kcal	麦ごはん	米、麦
		クリームシチュー	鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、油、牛乳、コンソメ、塩、こしょう、ホワイトルウ
		ミンチカツ	(キャベツ、鶏肉、豚肉、玉ねぎ、豚脂、油、さとう、パン粉、しょうゆ、塩)、油
		グリーンサラダ	枝豆、きゅうり、キャベツ、ごま油、酢、しょうゆ、さとう、塩
		ごぼうとベーコンのきんぴら	ごぼう、にんじん、ベーコン、油、さとう、しょうゆ、酒、みりん、こしょう
フルーツ	いちご		