

# 2月分 直方市中学校給食献立表



※学校によっては行事・振替休日・定期考査等の関係で給食がない日があります。

※アレルギーについて詳しく知りたい場合は、直方市HPへアクセス、又は教育総務課 学校給食係(25-2321)までご連絡下さい。

※食材の仕入れにより、献立内容が一部変更になる場合があります。アレルギー物質が関係する場合は別途連絡を致します。

日付	献立名	カロリー (kcal) タンパク (g)	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ゴマ
1 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>鰯の蒲焼き</li> <li>もやしと春雨のピリ辛炒め</li> <li>青菜と角天の煮物</li> <li>味噌汁</li> <li>節分豆</li> <li>ご飯・牛乳</li> </ul>	820 29.1	*	*	*													*	*	*	*								
4 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉団子チリソース</li> <li>竹輪の磯辺揚げ</li> <li>明太子スパ</li> <li>ひじきの煮付け</li> <li>ヨーグルト</li> <li>ご飯・牛乳</li> </ul>	895 28.4	*	*	*										*			*	*	*	*								
5 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤魚のムニエルカレー風味</li> <li>のり塩ポテト</li> <li>かにかまサラダ</li> <li>一食のりかつおふりかけ</li> <li>オニオンスープ</li> <li>麦ご飯・牛乳</li> </ul>	795 28.8	*	*	*		*	*										*	*	*	*				*	*		*	
6 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキン南蛮</li> <li>一食ノンエッグタルタルソース</li> <li>キャバツ</li> <li>高菜ビーフン</li> <li>わかめスープ</li> <li>ご飯・牛乳</li> </ul>	980 34.5	*	*	*														*	*	*				*			*	
7 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>鰹の香チーズフライ</li> <li>ナポリタンスパ</li> <li>きんぴらごぼう</li> <li>カットゼリー</li> <li>卵スープ・味付けのり</li> <li>麦ご飯・牛乳</li> </ul>	875 28.3	*	*	*		*	*								*	*		*	*	*				*	*		*	
8 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>麻婆豆腐丼の具</li> <li>春巻き</li> <li>一食ミニフィッシュ</li> <li>パンパンジーサラダ</li> <li>パイン缶</li> <li>麦ご飯・牛乳</li> </ul>	950 36.2	*	*	*		*	*								*			*	*	*				*			*	
12 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>メンチカツ・一食ソース</li> <li>青梗菜ソテー</li> <li>南瓜のそぼろ煮</li> <li>じゃこサラダ</li> <li>ココアワッフル</li> <li>ご飯・牛乳</li> </ul>	848 23.8	*	*	*		*	*											*	*	*	*			*				
18 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛丼の具</li> <li>アーモンドカル</li> <li>ちくわのチーズ焼き</li> <li>ほうれん草白和え</li> <li>りんご</li> <li>麦ご飯・牛乳</li> </ul>	896 31.6	*	*	*		*	*							*			*	*	*	*				*			*	
19 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>おでん風煮</li> <li>さわらの照り焼き</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>白菜の磯部和え</li> <li>ゆかりふりかけ</li> <li>ご飯・牛乳</li> </ul>	827 32.5	*	*	*														*	*	*				*				
20 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>カリパタチキンポテト</li> <li>蓮根サラダ</li> <li>大豆の昆布煮</li> <li>大根スープ</li> <li>麦ご飯</li> <li>牛乳</li> </ul>	877 30.3	*	*	*		*												*	*	*				*				
21 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>酢豚</li> <li>シーフードサラダ</li> <li>切干大根煮</li> <li>中華スープ</li> <li>ご飯</li> <li>牛乳</li> </ul>	887 32.2	*	*	*		*		*		*					*			*	*	*	*			*				
22 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ドライカレーの具</li> <li>ベーコンチーズオムレツ</li> <li>オレンジ</li> <li>キャバツサラダ</li> <li>麦ご飯</li> <li>牛乳</li> </ul>	841 29	*	*	*								*		*				*	*	*								

# 2月分 直方市中学校給食献立表



※学校によっては行事・振替休日・定期考査等の関係で給食がない日があります。  
 ※アレルギーについて詳しく知りたい場合は、直方市HPへアクセス、又は教育総務課 学校給食係(25-2321)までご連絡下さい。  
 ※食材の仕入れにより、献立内容が一部変更になる場合があります。アレルギー物質が関係する場合は別途連絡を致します。

日付	献立名	カロリー (kcal) タンパク (g)	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレシジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシユーナッツ	ゴマ
25 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>揚げ餃子</li> <li>鶏の唐揚げ</li> <li>春雨サラダ</li> <li>プチゼリー</li> <li>コンソメスープ</li> <li>チャーハン・牛乳</li> </ul> 新メニュー	931 29.6	*		*	*													*	*	*				*			*	
26 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>鰹のレモン醤油焼き</li> <li>肉野菜炒め</li> <li>プチチーズ</li> <li>味噌汁</li> <li>ご飯</li> <li>牛乳</li> </ul>	765 36.9	*			*													*		*								
27 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ナポリタンスパ</li> <li>ウインナー</li> <li>海藻サラダ</li> <li>マーガリン</li> <li>ビーフシチュー</li> <li>食パン・牛乳</li> </ul>	889 30.9	*		*	*		*	*						*				*	*	*			*					
28 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉ごま味噌焼き</li> <li>高菜の油炒め</li> <li>キャバツと卵のソテー</li> <li>茎わかめともやしの炒め物</li> <li>麦ご飯</li> <li>牛乳</li> </ul>	864 34.8	*		*	*		*	*										*	*	*							*	
1ヶ月平均エネルギー (kcal)		872	中学校給食の栄養基準										エネルギー (kcal)		830														
1ヶ月平均蛋白質 (g)		31											蛋白質 (g)		摂取エネルギー全体の13~20% (26.9~41.5g)														



★予約開始日★  
 予約開始は1月1日(火)です！

★予約締切日★  
 マークシート予約は、1月15日(火)です！  
 必ず期限までに学校へ提出してください。  
 インターネット予約は、1月20日(日)です！  
 予約忘れのないようにお願いします！

★口座振替日★  
 次回は、1月15日(火)です！  
 3月分給食費となります。



**【節分の由来】**  
 本来、節分は『立春、立夏、立秋、立冬の前日』のことをいいます。これが室町時代あたりから立春の前日だけをさすようになりました。それは、春を迎える事が新しい年を迎えることでもあったため、最も重要だったからです。昔は、季節の分かれ目には邪気が入りやすいと考えられていました。旧暦では新年が春から始まるため、立春の前日の節分は、大晦日に相当する大切な節目だったのです。

**【豆をまく理由】**  
 大豆には霊的な力が宿ると信じられており、神様へのお供え物としても使われています。魔の目(魔目=まめ)に豆を投げつけて魔を減する(魔減=まめ)ともいわれます。また、豆まきに使う大豆は、必ず炒り豆でなくてはなりません。それは、大豆から芽が出てしまうと縁起が悪いからです。豆まきが済んだら、一年間無事にすごせるようお願いしながら、自分の年齢よりもひとつ多く豆を食べます。豆を食べることで、病に勝つ力もついて福を呼ぶとされています。ひとつ多く食べるのは、こうした伝統行事は数え年(生まれた年を1歳とします)で考えるからです。

**【恵方巻き(丸かぶり寿司)】**  
 大正時代に大阪の商人が、節分の時期に漬けあがったお新香を海苔巻きにし、商売繁盛を願って食べたと言われています。景気づけの意味合いが強かったようです。その年の恵方(福を受ける年神様がいる方向)を向いて丸かじりすると、願い事が叶ったり幸福に恵まれ、無病息災や商売繁盛をもたらすとされています。福を逃さぬよう包丁で切ったり、途中で話したりしてはいけません。願い事をしながら最後まで食べます。

13日~15日は  
 期末考査の為、  
 給食は  
 ありません。