

日付 曜日	献立名	主食	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	ひとくちメモ
				主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2 (月)	いわしのみぞれ煮 肉野菜炒め 節分すまし汁 国産豆乳プリンタルト【節分(3日)】	ご飯	☆	いわしのみぞれ煮 豚肉スライス 豆腐 かまぼこ	わかめ 牛乳	人参	キャベツ えのき	豆乳プリンタルト 米	油	794 26.4 28.0	【旬の食べ物】  れんこん  小松菜  白菜  ブロッコリー  大根  かぼちゃ  ねぎ  さば 旬の食材は 左の欄に 太い文字で 記載しています。
3 (火)	チキンチャトーラ ペペロンチーノ ライ麦パン ミルメーク(コーヒー)【イタリアの料理】	パン	☆	鶏肉 大豆 ペーコン	牛乳	人参 ビーマンマト ほうれん草	マッシュルーム 玉葱 おろしにんにく しめじ	じゃがいも 砂糖 スパゲティ ライ麦パン ミルメーク	オリーブ油	718 36.4 24.9	
4 (水)	牛丼の具 きゅうりとカニカマの酢の物 オレンジ	麦ご飯	☆	牛肉 かにかまぼこ	わかめ 牛乳	人参	生姜 糸こんにゃく 玉葱 白ネギ 胡瓜 オレンジ	砂糖 米 丸麦	油 すりごま(白)	782 22.8 24.4	
5 (木)	鮭の西京焼き ほうれん草と角天の煮物 芋煮風汁	ご飯	☆	鮭 米味噌 角天 油揚げ 豚肉スライス	牛乳	ほうれん草 人参 ねぎ	生姜 しめじ ごぼう	砂糖 里いも 米	油	722 37.2 15.9	
6 (金)	鶏の唐揚げ ツナマヨ 具沢山味噌汁 味付けのり【海苔の日】	麦ご飯	☆	鶏肉 シーチキン 米味噌	味付けのり 牛乳	人参	生姜 おろしにんにく キャベツ 大根 玉葱 椎茸	でん粉 米 丸麦	揚げ油 エッグケア マヨネーズ	805 29.3 28.8	
9 (月)	キムチ鍋 国産ねぎのチヂミ チョコクレープ	ご飯	☆	豚肉スライス 焼豆腐 チヂミ	牛乳	人参	おろしにんにく 生姜 玉葱 白菜 もやし えのき キムチ	チョコクレープ 米	ごま油 油	761 24.1 20.2	
10日～13日は期末考査と祝日のため給食はありません											
16 (月)	さんまの甘露煮 ちくわとキャベツの炒め物 どさんこ汁	ご飯	☆	さんま甘露煮 ちくわ 豚肉スライス 豆腐 米味噌	牛乳	赤ピーマン 人参	キャベツ 生姜 おろしにんにく 玉葱 もやし	じゃがいも 米	いりごま(白) ごま油	706 28.7 18.3	 花実のつぼみは、栄養がたっぷり詰まっています。つぼみには、ビタミンC、食物せんい、β-カロテン、鉄分、葉酸が豊富に含まれています。
17 (火)	チーズ入りササミフライ 6品目サラダ コーンクリームスープ メロンパン	パン	☆	ササミフライ ロースハム	牛乳	人参	胡瓜 コーンカネ ル 枝豆むき身 れんこん	メロンパン	揚げ油	805 28.5 32.0	
18 (水)	スタミナ焼肉 お豆腐しゅうまい 中華風春雨スープ	ご飯	☆	牛肉 豆腐しゅうまい	牛乳	人参 ビーマン チンゲン菜	玉葱 おろしにんにく 生姜 りんご 木耳	砂糖 でん粉 緑豆春雨 米	油 いりごま(白)	773 23.0 28.5	
19 (木)	さばの胡麻醤油焼き 大豆とひじきの煮物 さつまいもの味噌汁【食育の日】	ご飯	☆	さば 角天 大豆 米味噌	芽ひじき わかめ 牛乳	人参 いんげん	つきこんにゃく 玉葱 しめじ	砂糖 さつまいも 米	いりごま(白) 油	839 28.8 29.5	 おいしく食べてね！
20 (金)	チキン南蛮 一食ノンエッグタルタルソース 切干大根のまだか漬け ざぶ汁【宮崎県の料理】	ご飯	☆	鶏肉 すもめ 厚揚げ 角天	刻み昆布 牛乳	人参 かぼちゃ	生姜 おろしにんにく 干切大根 枝豆むき身 大根 ごぼう	中力粉 でん粉 砂糖 米	揚げ油 油 タルタルソース	861 29.5 32.1	
24 (火)	かぼちゃクロquette ブロッコリーとベーコンのサラダ ミートボールのコンソメスープ キャロットコッペパン	パン	☆	ベーコン 肉だんご	牛乳	かぼちゃ ブロッコリー 人参	コーンカネ ル 白菜	キャロットパン	揚げ油 ドレッシング	803 25.7 39.7	
25 (水)	みそだれおでん / おでん用みそだれ 県産野菜入りたまご焼き	ご飯	☆	厚揚げ 角天 鶏もも小肉 ミンチ 赤味噌 米味噌 野菜の卵焼き	牛乳	人参	大根 板こんにゃく りんご 生姜 おろしにんにく	里いも 砂糖 米	すりごま(白)	774 32.0 23.1	○ 今月の郷土料理 ○ 2月20日は「宮崎県」の献立を提供します。 チキン南蛮は宮崎県の有名な郷土料理ですが、「ざぶ汁」や「まだか漬け」という料理は聞いたことがあるでしょうか？ ざぶ汁は、根菜類の野菜など色々な食材を「ざぶざぶ」と煮ることからこの名前がついたと言われています。宮崎県の都農(つつの)町という地域などに伝わる郷土料理です。 まだか漬けは、あまりの美味しさに出ま上がり待ちきれず「まだかあ～」という声があることが名前の由来といわれています。宮崎県は、切干大根の生産量が日本で、全国のおよそ90%を占めています。成長期のおみなさんに必要な栄養素である、鉄やカルシウム等も含まれています。
26 (木)	あじの竜田揚げ 人参しりしり 味噌汁	ご飯	☆	あじ シーチキン ちくわ 油揚げ 米味噌	わかめ 牛乳	人参	生姜 白菜 えのき	でん粉 砂糖 米	揚げ油 いりごま(白)	713 29.0 21.4	
27 (金)	バターチキンカレー ひよこ豆とハムのマカロニサラダ	麦ご飯	☆	鶏肉 ひよこ豆 ロースハム	牛乳	トマト	玉葱 おろしにんにく 胡瓜 コーンカネ ル	シエルマカロニ 米 丸麦	バター有塩 エッグケアマヨネーズ	847 31.3 27.9	
※食材の仕入れ等により、献立内容が一部変更になる場合があります。										830 41.5 28.3	学校給食の栄養基準

オレンジ色の太字は、初めて提供
するメニューです。

のマークがある日は
スプーンが付きます。

【今月の直方産食材】

さつまいも
(近藤受委託農産さん)

直方で収穫されたばかりの新鮮な野菜
です。
素材の味を感じながら、美味しくいた
だきましょう。
※直方産の野菜は赤文字で記載してい
ます。



みやざきけん

宮崎県

