

令和6年2月

中学校給食献立予定表

直方市教育委員会

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となる		主に体の調子を整えるものとなる		主にエネルギーのもととなる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (木)	ジャンバラヤの具 スパサラ 竹輪の磯辺揚げ	ご飯	☆	ウインナー 鶏肉 ちくわ	青のり 牛乳	人参 ピーマン トマト角切缶 ブロッコリー	玉葱 コーンカネ ル	スパゲティー 中 力粉 丸麦 米	油 エッグケアマヨ ネー 揚げ油	808 26.4 28.8	【旬の食べ物】
2 (金)	いわしの生姜煮 ひじきと枝豆の煮物 厚揚げとしめじのお吸い物 節分豆	ご飯	☆	いわし 生姜煮 油揚げ かまぼこ 鶏肉 厚揚げ (冷凍) 福豆	芽ひじき 若布 牛乳	人参	ごぼう ささがき 枝豆むき身 しめ じ	砂糖 米	油	767 30.0 26.4	大根 白菜
5 (月)	鶏の唐揚げ ツナマヨ 野菜たっぷり味噌汁(赤だし) 手巻き用のり	ご飯	☆	鶏肉 シーチキン 赤味噌 米味噌	焼のり 牛乳	人参	生姜 おろしにん にく 玉葱 えのき キャベツ 椎茸	でん粉 米	揚げ油 エッグケア マヨネー	803 30.0 29.0	キャベツ ほうれん草
6 (火)	かぼちゃとさつまいものコロック ミートスパゲティ 野菜コンソメスープ 食パン はちみつ&マーガリン	パン	☆	牛肉ミンチ ミン チ ベーコン	牛乳	人参 トマト ピューレ	おろしにんにく 玉葱 キャベツ	コロック スパゲ ティー じゃがいも パン はちみつ	揚げ油 オリーブ 油	762 23.8 30.4	小松菜 ブロッコリー
7 (水)	豚じゃがキムチ 二色ナムル れんこん入り平つくね揚げ	ご飯	☆	豚肉スライス レ ンコンつくね	牛乳	人参 カットチン ゲン菜	キムチ 玉葱 糸 こんにゃく	じゃがいも 砂糖 米	油 いらごま(白) ごま油 揚げ油	769 26.3 23.3	みかん りんご
8 (木)	ピピンパ井の具 ヤンニョムチキン 五目スープ	ご飯	☆	牛肉 鶏肉	若布 牛乳	小松菜 人参	もやし 生姜 お ろしにんにく 白 菜 木耳	でん粉 緑豆春 雨 米	油 ごま油 いらご ま(白) 揚げ油	867 29.6 36.4	献立表に太い文字で 書いてあるのが旬の 食べ物です。
9 (金)	あじの竜田揚げ 切干大根煮 八日汁(愛知県行事食) 国産一食納豆	ご飯	☆	あじ 角天 鶏肉 小豆水煮 米味 噌 納豆	牛乳	人参	生姜 千切大根 枝豆むき身 椎 茸 大根 ごぼう ささがき 板こんに ゃく	でん粉 砂糖 里 いも 米	揚げ油 油	802 33.9 22.7	【節分】 2月3日は節分です。 大豆をいった福豆をま いて鬼(病気や災難を 引き起こすもの)をは らい、福豆を食べて、 1年の健康や無事を 願います。家の戸口に 飾るヒイラギイワシは、 ヒイラギの枝に、焼い たイワシの頭を刺した もので、ヒイラギのトゲ とイワシの臭いで、鬼 を追い払います。 2月3日の給食では 『節分豆』と『いわしの 生姜煮』の提供を行いま す。
13 (火)	ミートボールのケチャップ煮 人参とツナのマヨ和え ワンローフパン チョコブラック&ホワイト	パン	☆	ミートボール シーチキン	牛乳	トマトピューレピ ーマン 人参	玉葱 コーンカネ ル 枝豆むき身	じゃがいも 砂糖 マカロニ パン チョ コ	揚げ油 油 すり ごま(白) エッグケ アマヨネー	825 28.0 34.9	
19 (月)	さばゆず味噌煮 ほうれん草の胡麻和え 豚汁	ご飯	☆	さばゆず味噌煮 豚肉スライス 米 味噌	若布 牛乳	ほうれん草 人 参	えのき 大根 ご ぼう ささがき 板こ んにゃく	砂糖 さつまいも 米	すりごま(白)	709 25.8 18.3	
20 (火)	白身魚フライ(角形) 一食ノンエッグタルタルソース キャベツソテー コーンクリームスープ スライスチーズ 横割り丸パン(らい麦)	パン	☆	白身魚フライ	牛乳 チーズ	人参	玉葱 キャベツ コーンカネ	ライ麦パン	揚げ油 タルタル ソース 油	802 30.2 31.2	
21 (水)	みそだれおでん みそだれ 野菜と豚肉のサラダ	ご飯	☆	鶏もも小肉 角 天 厚揚げ(冷 凍) 赤味噌 米 味噌 豚肉スラ イス	牛乳	水菜 人参	板こんにゃく 大 根 おろしにんに く 生姜 りんご キャベツ	里いも 砂糖 米	すりごま(白) ド レッシング	751 29.2 20.9	
22 (木)	ハヤシライス マカロニサラダ オレンジ	麦 ご飯	☆	牛肉 ロースハム	牛乳		マツシユールム 玉葱 グリンピー ス おろしにんに く 胡瓜 コーンカ ネ ル ネーブルオレ ンジ	砂糖 シェルマカ ロニ 丸麦 米	油 エッグケアマヨ ネー	906 25.3 36.0	【植木中学校発案献立】 8日(木)の献立は、植 木中学校の生徒さん 達が、委員会ごとに 『給食の残食率を減ら してみよう』 をテーマに献立を考え みごと大賞に輝いた、 体育委員会さんの献 立です。 韓国料理でまとまっ ており、生徒たちも好 きな献立です。エネ ルギー、たんぱく 質などの栄養バラン スも良く考えられて います。 植木中学校の生徒 さん、ありがとうございました。
26 (月)	ホキフライのピリ辛ソース タイピーエン	ご飯	☆	ホキフライ うず ら卵 紫いか 豚肉 スライス かまぼ こ	牛乳	赤ピーマン 人 参	玉葱 おろしにん にく 生姜 木耳 キャベツ	砂糖 緑豆春雨 米	揚げ油 油 ごま 油	763 27.1 20.9	
27 (火)	鶏肉のレモン煮 おimotoキノコのシチュー コッペパン	パン	☆	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参	ポッカレモン 生 姜 おろしにんに く 玉葱 しめじ マッシュルーム	でん粉 砂糖 さ つまいも じゃが いも パン	揚げ油 油 パ ター有塩	838 30.8 36.6	
28 (水)	サバのコチジャン揚げからめ 大豆ツナサラダ 豆腐とわかめのスープ	ご飯	☆	さば シーチキン 大豆 豆腐	若布 牛乳	赤ピーマン カッ チンゲン菜	生姜 おろしにん にく コーンカネ ル 胡瓜	でん粉 砂糖 じゃがいも 米	揚げ油 エッグケア マヨネー ごま油	865 28.7 38.4	
29 (木)	キムタクご飯の具 パンサンスー アーモンドカル	麦 ご飯	☆	豚肉スライス ロースハム	牛乳	人参	たくあん もやし キムチ 白ネギ 胡瓜	緑豆春雨 砂糖 米 丸麦	ごま油 油 アー モンドカル	787 32.2 22.1	
※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。									学校給食の栄養基準	830 42.5 28.3	



のマークがある日はスプーンが付きます。スプーンが付く日も箸は使います。毎日持ってきましょう。