

令和6年2月 学校給食予定献立表（給食回数19回） 牛久市立下根中学校

日	献立名	係の中での献立はたつき						その他の調味料など	エネルギー (kcal)	
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる				
		1群 タンパク質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンなど	5群 炭水化物	6群 脂質			
1 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん			841	
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 大豆 みそ		にんにく しょうが	たまねぎ ねぎ しょうが	にんにく しょうが	油 ごま油	醤油 豆板醤 しょうゆ 中華だし 酒		
	もやしの中華和え		わかめ	小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま油	酢 しょうゆ	2.7	
	ごまだんご	小豆 いんげん豆				米粉 砂糖 ぜん粉 (小麦由来)	ごま ラード			
2 (金)	【節分献立】今年の節分は2月3日、立春の前日。節分は、邪気を払い、無病息災を願う行事です。節分といえば、「鬼は外、福は内」の豆まき、そして「終いわし」です。給食では、節分にちなんで「いわし」「大豆」を使用した献立にしました。									
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			810	
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	砂糖 水あめ		醤油 塩 酢		
	糸こんにやくのうま煮	豚肉		にんじん 小松菜	とうもろこし しょうが	こんにやく 砂糖	油 ごま油	醤油 みりん 酒 塩	2.3	
5 (月)	打ち豆汁	大豆 油揚げ みそ		にんじん	大根 白菜 ねぎ			だし (鰹・鰯)		
	きつね煮込みうどん 牛乳	豚肉 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ ねぎ	うどん 砂糖		だし (鰹・鰯) しょうゆ 酒 みりん 和風だし 塩	753	
	ちくわの磯辺揚げ(2個)	ちくわ	青のり			天ぷら粉 (小麦粉)	油			
	豆とツナのサラダ	大豆 ツナ		枝豆 キャベツ たまねぎ			ごまドレッシング		2.6	
6 (火)	【家庭科との連携献立】1年生が家庭科の授業で考えた献立です。今日の献立は、1年4組の生徒が考えた献立です。パンの献立に魚を取り入れてくれました。給食では、アジが食べやすくなるように、揚げてからトマトソースをかけました。									
	バターロール 牛乳		牛乳			バターロールパン			789	
	アジのハーブ焼き(トマトソースかけ)	アジ		トマト パセリ バジル		てん粉	バター 油	塩 こしょう ケチャップ ソース		
	スパゲッティサラダ	火腿	チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり	スパゲッティ 砂糖	マヨネーズ	酢 塩 こしょう	3.1	
7 (水)	具だくさんスープ	ウィンナー		にんじん	たまねぎ 白菜 にんにく	じゃがいも	油	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			825	
	豚肉と厚揚げのみそ炒め	豚肉 厚揚げ みそ			キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	てん粉 砂糖	ごま油	しょうゆ 酒 醤油 豆板醤 オイスターソース		
	チーズポテト		チーズ	パセリ		じゃがいも		塩 こしょう	2.6	
8 (木)	わかめスープ	わかめ		ほうれん草	たまねぎ とうもろこし えのきたけ		ごま油	ラーメンスープ こしょう		
	【かみかみDay献立】毎月「8」のつく日はかみかみDayです。かみかみDayがあるように、鶏肉は大きめに、ねぎは厚めの輪切りに、汁物にはいろいろな種類の根菜を使用しました。									
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			812	
	ネギートの焼き鶏丼	鶏肉 絹揚げ			ねぎ しょうが	てん粉 砂糖		しょうゆ みりん 酒		
9 (金)	塩昆布和え		昆布	小松菜 にんじん	もやし キャベツ	砂糖	ごま油	しょうゆ 塩	2.2	
	根菜けんちん汁	豆腐		にんじん	れんこん ごぼう 大根 白菜	こんにやく	ごま油	だし (鰹・鰯) しょうゆ みりん 和風だし 塩		
	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん			788	
	白身魚のみぞれかけ	ホキ			大根	てん粉 砂糖	油	しょうゆ みりん		
13 (火)	高野豆腐の卵とじ	鶏肉 高野豆腐 鶏卵		にんじん	たまねぎ 枝豆	砂糖	油	和風だし しょうゆ みりん 酒	3.0	
	なめこ汁	豆腐 みそ			なめこ 大根 ねぎ			だし (鰹・鰯・鰯)		
	【世界食べ物の旅〜チリ料理〜つくば栄養医療調理製菓専門学校コラボ献立〜】パステル・デ・チュクロは、ひき肉をこねたかまぼこに、とうもろこしのソースをかけてオープンで焼いたものです。給食では、ハンバーグにとうもろこしソースをかけました。									
	グロウサン 牛乳		牛乳			グロウサン			743	
14 (水)	パステル・デ・チュクロ風	鶏肉		パセリ	とうもろこし たまねぎ	パン粉 砂糖	バター 豚脂	コンソメ しょうゆ 塩	2.9	
	たこのセビーチェ	たこ		にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ レモン果汁	砂糖	オリーブオイル	塩 こしょう		
	カスエラ	鶏肉		かぼちゃ にんじん	たまねぎ 大根	じゃがいも		ガラスープ 塩 こしょう		
	ハヤシライス(ごはん)	牛肉		にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	ごはん じゃがいも 砂糖	油	ハヤシルー ケチャップ ソース	910	
15 (木)	牛乳		牛乳						2.7	
	チーズサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ 枝豆 とうもろこし		ドレッシング			
	オートショコラ	豆乳				米粉 砂糖	油	ココアパウダー		
	【日本食べ物の旅〜三重県〜】「あいまぜ」は、昔から食べられている料理で、別々に煮た食材を甘酢で合わせて混ぜることからその名がつけられたそうです。みそ汁には「あおのり」を使用しました。全国で生産されているあおのりの約6割は三重県産です。									
16 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			790	
	サバの竜田揚げ	サバ			しょうが	てん粉		しょうゆ 酒		
	あいまぜ	かまぼこ		にんじん	大根 ごぼう	しらたき 砂糖		だし汁 (鰹・鰯・鰯) しょうゆ 酢 みりん	2.6	
	あおさのみそ汁	豆腐 みそ	あおさのり	にんじん	ねぎ 大根 えのきたけ			だし (鰹・鰯・鰯)		
19 (月)	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん			830	
	肉そぼろ	豚肉 大豆 みそ			枝豆 たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	砂糖	油 ごま油	醤油 豆板醤 酒 オイスターソース		
	浅漬け			にんじん	キャベツ きゅうり			浅漬けの素 塩	2.3	
	五目汁	豆腐		小松菜 にんじん	たまねぎ ねぎ	春雨 てん粉		だし (鰹・鰯・鰯) しょうゆ 塩 みりん		
20 (火)	【家庭科との連携献立】1年生が家庭科の授業で考えた献立です。今日の献立は、1年2組の生徒が考えた献立です。人気メニューにアレンジを加えてくれました。									
	わかめごはん 牛乳		牛乳			わかめ			878	
	鶏のから揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	てん粉		しょうゆ 塩 酒		
	キャベツときゅうりのナムル			にんじん	キャベツ きゅうり にんにく	ごま油		中華だし しょうゆ 塩	3.3	
21 (水)	さつまいもワンタンのスープ	鶏肉		小松菜 にんじん	もやし たまねぎ	さつまいも ワンタン	ごま油	ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ		
	【いばらき美味しおDay献立】減塩ポイント:ゆずの香り(鰯のゆずみそ焼き)・にんにく、しょうがの香りや肉のうま味(ひじきの香味炒め)・だしと干しいたけのうま味(すまし汁)									
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			778	
	鰯のゆずみそ焼き	さわら みそ			ゆず	砂糖		しょうゆ みりん 酒		
22 (木)	ひじきの香味炒め	豚肉		さやいんげん にんじん	しょうが にんにく	こんにやく 砂糖	ごま油	しょうゆ みりん 酒	2.5	
	すまし汁	かまぼこ 高野豆腐		にんじん 小松菜	大根 しいたけ			だし (鰹・鰯・鰯) しょうゆ みりん 塩		
	ごはん 発酵乳		発酵乳			ごはん			877	
	豚バラ大根	豚肉			大根 ねぎ しょうが	砂糖		だし (鰹・鰯・鰯) しょうゆ みりん 酒		
26 (月)	のり酢和え	ツナ		小松菜 にんじん	もやし			しょうゆ 酢	2.8	
	豆乳みそ汁	油揚げ 豆乳 みそ		ほうれん草 にんじん	白菜 ねぎ	さつまいも		だし (鰹・鰯・鰯)		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			842	
	キーマカレー	豚肉 ベーコン 大豆		トマト にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	米粉 (カレールー)	油	カレールー コンソメ カレー粉 ソース		
27 (火)	野菜たっぷりスープ	鶏肉		にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし	じゃがいも		コンソメ 塩 しょうゆ こしょう	2.4	
	いちご				いちご					
	ちゃんぽんラーメン(中華めん)	豚肉 豆乳		にんじん		中華めん	油	ちゃんぽんスープの素 中華だし しょうゆ	829	
	牛乳		牛乳							
28 (水)	肉だんご(2個)	鶏肉 豚肉 大豆			たまねぎ にんにく しょうが	砂糖	油	しょうゆ ソース 酒	3.2	
	くらげサラダ	くらげ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり レモン	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢		
	【家庭科との連携献立】1年生が家庭科の授業で考えた献立です。今日の献立は、1年3組の生徒が考えた献立です。鶏肉は、食欲が出てごはんが進むカレー味です。中華スープにははたてが具材として入っています。									
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			909	
29 (木)	鶏肉のカレー風味	鶏肉	ヨーグルト		にんにく			カレー粉 ケチャップ ソース 塩 しょうゆ こしょう		
	さつまいもサラダ		チーズ		枝豆 たまねぎ	さつまいも	マヨネーズ	酢 塩 こしょう	2.3	
	中華スープ	豚肉 はたて 豆腐		にんじん	白菜 ねぎ	春雨	油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
	デニッシュロールパン 牛乳		牛乳			デニッシュロールパン			833	
マカロニグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ 発酵乳	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	マカロニ 小麦粉 パン粉	バター 油	コンソメ 塩			
ミネストローネ	鶏肉 豚肉 大豆		トマト にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	じゃがいも 砂糖	油 豚脂	コンソメ ケチャップ 塩 こしょう	3.3		
みかんゼリー				みかん						

・上の表で斜線で示した食品は加工食品を使用します。表に示した原材料以外に、調味料等を使用していることがあります。  
 ・今月の牛久市産予定食材…米・小松菜・長ねぎ・ごぼう・さつまいも・紫さつまいも・にんじん・大根・里芋・ほうれん草・白菜  
 ・材料の都合により、献立を変更することがあります。