

令和5年

2月 献立表



基山町給食センター
基山中学校

日 / 曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)						調味料・その他	エネルギー(kcal)
		おもにからだをつくるもとになる 赤色のグループ		おもに体の調子をととのえるもとになる 緑色のグループ		エネルギーをつくるもとになる 黄色のグループ			鉄(mg)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		カルシウム(mg)
									塩分
1 水	ご飯					米		741	
	牛乳		牛乳					2.6	
	竹輪のカレー揚げ	竹輪				小麦粉	油	339	
	ごまあえ			ほうれんそう	キャベツ もやし	三温糖	ねりごま	2.5	
2 木	けんちん汁	豆腐 鶏肉		人参 はねぎ	大根 ごぼう しめじ	里芋	油		
	黒糖パン					★黒糖パン		796	
	牛乳		牛乳					1.9	
	ちゃんぽん	豚肉 かまぼこ		人参 ねぎ	キャベツ もやし 玉葱 とうもろこし	★ちゃんぽん麺	油	325	
3 金	野菜チップス			かぼちゃ	れんこん	さつまいも	油	3.1	
	ちらし寿司	かまぼこ 油揚げ		人参 枝豆	筍 椎茸	米 三温糖	油	703	
	牛乳		牛乳					3.2	
	浦上そばろ	豚肉 さつまあげ		人参	ごぼう れんこん	こんにやく 三温糖	ごま 油	350	
6 月	すまし汁	豆腐		ほうれんそう	えのき 玉葱	★生麩		3.3	
	節分豆	大豆							
	ご飯 佐賀のり		のり			米		714	
	牛乳		牛乳					3.3	
7 火	ブルコギ	牛肉 豚肉 味噌		にら 人参	玉葱 にんにく 生姜 りんごビュレ		ごま油	374	
	野菜のナムル			人参	白菜 大根	三温糖	ごま油	2.6	
	わかめスープ	揚げ豆腐	わかめ	はねぎ	玉葱 えのき		ごま		
8 水	ご飯					米		750	
	牛乳		牛乳					3.0	
	いわしのカボスレモン煮	★いわしのカボスレモン煮						276	
	じゃが芋のきんぴら	さつま揚げ		人参 小松菜		じゃがいも 三温糖	ごま油	2.1	
9 木	沢煮椀	豚肉 油揚げ		人参 ねぎ	ごぼう 筍 椎茸				
	わかめご飯		わかめ				ごま	(炊き込みわかめご飯の素)	
	牛乳		牛乳					728	
	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐 ★卵 鶏肉		人参 グリンピース	椎茸 玉葱	じゃがいも こんにやく 三温糖		酒 塩 みりん しょうゆ 昆布	
10 金	昆布和え		昆布	小松菜 人参	白菜 レモン汁		ごま油	2.3	
	コッペパン切れ目入り					★コッペパン		755	
	牛乳		牛乳					1.8	
	白身魚フライ(タルタルソース)	★白身魚フライ					油	ノンエッグタルタルソース	
13 月	グリーンサラダ			人参	キャベツ きゅうり とうもろこし			2.5	
	コンソメスープ	ベーコン 大豆		人参 パセリ	玉葱 しめじ	じゃがいも		フレンチドレッシング 塩 こしょう	
								塩 しょうゆ 鶏ガラスープ	
14 火	ご飯					米		755	
	牛乳		牛乳					3.7	
	鮭のちゃんちゃん焼き	★鮭 味噌		ピーマン	キャベツ 玉葱 しめじ 生姜	三温糖	★バター	しょうゆ みりん 塩 こしょう 酒	
	揚げ豆腐のすまし汁	揚げ豆腐	わかめ		玉葱 えのき 白菜			塩 しょうゆ 鰹節 昆布	
15 水	納豆	納豆						2.2	
	ご飯					米		799	
	牛乳		牛乳					3.0	
	サバの塩焼き	★サバ						塩 酒	
16 木	れんこんの金平	さつま揚げ		人参 さやいんげん	れんこん ごぼう	こんにやく 三温糖	油	しょうゆ みりん 酒 とうがらし	
	豆腐のすまし汁	豆腐 かまぼこ		水菜	玉葱 えのき			塩 しょうゆ 鰹節 昆布	
	麦ご飯					米 麦		830	
	牛乳		牛乳					3.1	
15 水	ハヤシライス	牛肉		人参 トマト缶	玉葱 マッシュルーム		油	★ハヤシルー ケチャップ ソース	
	サラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし	じゃがいも	オリーブオイル	塩 こしょう 酢	
	チョコプリン					チョコプリン		2.9	
16 木	ご飯					米		845	
	牛乳		牛乳					3.2	
	大根炒め	竹輪		小松菜	大根 白菜 椎茸	三温糖	ごま油	しょうゆ オイスターソース トウバナ ンジャン	
	発芽玄米入り平つくね	発芽玄米入り平つくね						2.8	
16 木	さつま汁	鶏肉 油揚げ 味噌		ほうれんそう 人参	玉葱 ごぼう しょうが	サツマイモ こんにやく		いりこ	
	梅シラスご飯	★しらす干し				米 麦		梅干し シソ	
	牛乳		牛乳					747	
	きつねうどん	油揚げ 鶏肉 かまぼこ		ねぎ	椎茸 玉葱	★うどん		塩 しょうゆ みりん 酒 いりこ 鰹節	
16 木	かきあげ			春菊 人参	ごぼう 玉葱	小麦粉	油	塩	
								3.0	

★アレルギー対応食品



日 / 曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)						調味料・その他	エネルギー(kcal)
		おもにからだをつくるもとになる 赤色のグループ		おもに体の調子をととのえるもとになる 緑色のグループ		エネルギーをつくるもとになる 黄色のグループ			鉄(mg)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		カルシウム(mg)
17 金	麦ご飯 牛乳 チキンカレー ごぼうサラダ ヨーグルト		牛乳				米 麦 じゃがいも 三温糖 ごま	カレールー ★デイナーカレールー ケチャップ チャツネ しょうゆ こ しょう 鶏ガラスープ 酢 しょうゆ 胡麻ドレッシング 酒	912 2.3 430 1.8
20 月	ご飯 牛乳 八宝菜 甘酢和え はるまき		牛乳		人参	玉葱 白菜 筍 椎 茸 ヤングコーン キャベツ きゅうり しょうが	米 三温糖 でん粉 春雨 三温糖 ★はるまき 油	塩 酒 鶏ガラスープ みりん しょ うゆ 中華味 酢 しょうゆ	906 2.4 310 2.1
21 火	ご飯 牛乳 きびなごフライ おかかあえ ピリ辛すまし汁		牛乳				米 油 三温糖 酢 しょうゆ	塩 しょうゆ トウバンジャン 酒 いりこ	734 3.1 450 2.0
22 水	高菜ご飯 牛乳 五目卵焼き なめこのみそ汁	鰹節 ★しらす干し			高菜漬け		米 ごま ごま油	しょうゆ	814 3.2 362 3.4
24 金	クロワッサン 牛乳 ハンバーグ 海藻サラダ コーンスープ		牛乳		トマト缶	玉葱 マッシュルー ム キャベツ もやし パセリ	★クロワッサン 三温糖 でん粉 じゃがいも 三温 糖 じゃがいも	デミグラスソース ケチャップ しょ うゆ 塩 こしょう 青じそドレッシング ★ヘルシーファームシチュー 塩 こしょう 鶏ガラスープ	中3お祝い給食
27 月	ご飯 牛乳 おでん風に ごま酢あえ 海苔の佃煮		牛乳		人参 さやいんげん ほうれんそう 人参 もやし	大根 もやし	米 里芋 こんにゃく 三 温糖 三温糖 ごま ごま油	昆布 醤油 みりん 酒 いりこ 酢 しょうゆ	756 3.4 404 2.2
28 火	玄米ご飯 牛乳 つみれ汁 炒めビーフン	★つみれ ★いわし すりみ 味噌 豆腐 豚肉 ★えび 竹輪		人参 ねぎ 人参 ビーマン	しょうが 白菜 えの き もやし キャベツ	ビーフン	米 玄米 油	昆布 醤油 塩 こしょう ソース 中華味	800 2.6 325 2.2

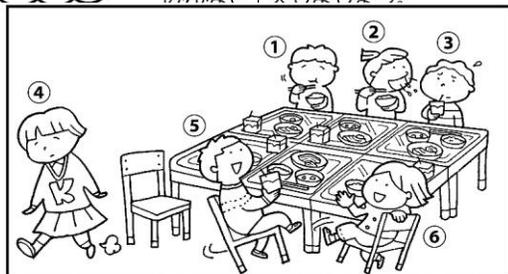
給食だより 2月



食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるように、みんなで工夫しましょう。

マナー違反はだーれだ

右の絵の中にマナー違反をしている人が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。



- 答え ②は口の中に食べ物が入ったまま話をしています。中の食べ物が見えたり飛んだりしています。④は食事中に立ち歩いています。周りの人が落ち着かなくなります。⑤、⑥はいすを揺らしています。後ろに倒れると危険です。

基本のはしの持ち方



マナー違反に注意！ きれいはし
一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいは「きれいはし」といいます。気をつけましょう。

