

令和6年

2月 献立表



基山町給食センター  
基山中学校

食品名 (はたらきで仲間わけ)

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のとなる 赤色のグループ		おもに体の調子をととのえるものとなる 緑色のグループ		エネルギーをつくるものとなる 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)
1 木	黒糖パン					★黒糖パン		832	
	牛乳		牛乳					5.0	
	長崎ちゃんぽん	豚肉 かまぼこ		人参 ねぎ	とうもろこし 玉葱 キャベツ もやし	★中華麺	油	しょうゆ 鶏ガラスープ 酒 ちゃんぽんスープの素 ウスターソース	325
	春巻き 野菜チップス	★春巻き(米粉入り)	かぼちゃ	れんこん	さつまいも		油	塩	2.8
2 金	ご飯					米		789	
	牛乳		牛乳					3.0	
	いわし梅煮	いわし梅煮						444	
	五目炒め	豚肉		人参 さやいんげん	蓮根 ごぼう 筍 こんにゃく	三温糖	ごま油	しょうゆ 酒 みりん	1.8
	豆腐のすまし汁 節分豆	豆腐 大豆	わかめ	人参 ねぎ	玉葱	ふ		昆布 鰹節 塩 しょうゆ	
5 月	麦ご飯					米 麦		778	
	牛乳		牛乳					5.2	
	酢豚	豚肉		人参 ビーマン	玉葱 筍 椎茸	じゃがいも 三温糖 でん粉	油	酒 酢 しょうゆ ケチャップ	282
	ワンタン汁 てつっこひじき	鶏肉		人参 いら	生姜 もやし キャベツ きくらげ	★ワンタン	ごま油	鶏ガラスープ 塩 しょうゆ 中華 味	1.8
6 火	ご飯					米		786	
	牛乳		牛乳					3.8	
	すき焼き風煮	牛肉 揚げ豆腐		人参 ねぎ	白菜 椎茸 こんにゃく	じゃがいも 三温糖		酒 しょうゆ みりん だしパック	420
	キャベツとささみのサラダ 佐賀のり	鶏肉		人参 小松菜 フ ロッコリー	キャベツ ★きゅうり			クリームごまドレッシング	1.1
7 水	ご飯					米		753	
	牛乳		牛乳					2.5	
	魚のみそ焼き ごま酢あえ	さわら みそ ハム		小松菜	しょうが 白菜 もやし	三温糖 三温糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ	329 2.0
	沢煮椀	豚肉 油揚げ		ねぎ 人参	ごぼう 大根 椎茸 筍			酒 鰹節 昆布 しょうゆ みりん 塩	
8 木	ご飯					米		826	
	牛乳		牛乳					5.2	
	レバーとじゃがいもの照り煮 ゆかり和え	鶏レバー			しょうが にんにく	じゃがいも 三温糖 でん粉	油	酒 しょうゆ	338 2.3
	豚汁	豚肉 揚げ豆腐 み そ		人参 人参 ねぎ	キャベツ もやし 大根 こんにゃく 玉 葱 ごぼう			ゆかり しょうゆ 塩 だしパック	
9 金	チキンライス	鶏肉		人参 枝豆	玉葱 しめじ	米 麦	油	塩 ケチャップ ウスターソース	839
	牛乳		牛乳					2.3	
	白菜サラダ ポトフ	まぐろ油漬け 大豆 ひよこ豆 ベーコン 鶏肉		人参 人参 パセリ	白菜 きゅうり 玉葱 天根 キャベ ツ にんにく		ごま エッグケア 油	酢 こしょう 鶏ガラスープ 塩 マギーバイオン	330 2.3
13 火	麦ご飯					米 麦		811	
	牛乳		牛乳					2.3	
	ぎょうざ 春雨の酢の物	★ぎょうざ ハム			キャベツ 生姜 ★きゅうり	春雨 三温糖	ごま油	酢 しょうゆ	308 2.0
	八宝菜	豚肉 ★いか ★えび かまぼこ ★うずら卵		人参	ヤングコーン 椎茸 筍 玉葱 白菜	でん粉	油	塩 しょうゆ 酒 みりん 鶏ガラ スープ 中華味	
14 水	麦ご飯					米 麦		897	
	牛乳		牛乳					7.1	
	チキンカレー	鶏肉		人参 トマト缶	玉葱 ニンニク 生 姜	じゃがいも	油	カレールー ★ディナーカレールー しょうゆ こしょう ケチャップ	369
	ツナごぼうサラダ お米で豆乳プリンタルト	まぐろ油漬け		人参 ブロッコリー	ごぼう キャベツ ★きゅうり			クリームごまドレッシング みりん しょうゆ	2.5
15 木	背割りコッペパン					★背割りコッペパン		801	
	牛乳		牛乳					2.0	
	白身魚フライ(タルタルソース)	★白身魚フライ					油 タルタルソース(ノンエッグ)		323
	グリーンサラダ コンソメスープ	ベーコン 大豆		人参 人参 小松菜	キャベツ ★きゅうり とうもろこし しめじ 玉葱	じゃがいも	油	塩 こしょう クリームフレッシュドレッシング カラダにやさしい塩 しょうゆ マ ギーバイオン	3.1
16 金	ご飯					米		795	
	牛乳		牛乳					2.8	
	鶏肉の照り焼き 茎わかめの金平	鶏肉 さつま揚げ	茎わかめ	人参	ごぼう こんにゃく	三温糖 三温糖	ごま ごま油	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん	337 3.1
	大根の味噌汁	豆腐 油揚げ みそ		人参 ねぎ	大根 玉葱 えのき			だしパック	
19 月	ご飯					米		779	
	牛乳		牛乳					3.4	
	さばの生姜煮	さば			生姜	三温糖		しょうゆ みりん 酒	343
	ひじきの和え物 白菜と厚揚げの味噌汁	ハム 揚げ豆腐 みそ	ひじき	人参 人参 ねぎ	キャベツ もやし ★きゅうり 白菜 玉葱 えのき	三温糖		しょうゆ 酢 塩 酒 みりん だしパック	3.0

リクエスト献立

海苔の日

令和6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)						エネルギー(kcal)	
		おもにからだをつくるものとなる 赤色のグループ		おもに体の調子をととのえるものとなる 緑色のグループ		エネルギーをつくるものとなる 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		
20 火	焼き肉チャーハン	豚肉		人参 チンゲンサイ	にんにく 生姜 玉葱	米 麦 三温糖	油	オイスターソース しょうゆ 塩 中華味	764
	牛乳		牛乳						2.1
	中華スープ	鶏肉 豆腐		人参 ねぎ	玉葱 筍 きくらげ		ごま油	しょうゆ 塩 酒 ガラスープチキン	281
	フルーツ白玉	リクエスト献立	アガー		みかん缶 桃缶 バイン缶 りんご みかんジュース	白玉餅 上白糖			2.0
21 水	ご飯					米			841
	牛乳		牛乳						2.5
	子持ちししゃもフライ		★子持ちししゃもフライ				油		416
	卵の花入り煮	おから ★ちくわ		人参 枝豆	白菜 椎茸 こんにゃく	三温糖	油	みりん しょうゆ	2.1
にら玉汁	★卵 鶏肉 豆腐		にら 人参	玉葱	でん粉		塩 しょうゆ 酒 だしパック		
22 木	ミルクパン					★ミルクパン			849
	牛乳		牛乳						7.6
	ハンバーグ	国産ミートハンバーグ						ケチャップ 中濃ソース	568
	海藻サラダ	リクエスト献立	海藻ミックス	黄ピーマン	★きゅうり もやし キャベツ			青じそドレッシング	4.0
ミネストローネ	豚肉 大豆		人参 トマト缶	白菜 にんにく セロリ 大根 玉葱	★マカロニ 三温糖	油	ケチャップ 鶏ガラスープ マギー ブイヨン 塩 こしょう		
26 月	ご飯					米			846
	牛乳		牛乳						3.1
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			にんにく 生姜	でん粉	油	塩 しょうゆ 酒	355
	小松菜ののり和え	まぐろ油漬	のり	小松菜	白菜	三温糖	ごま	しょうゆ	2.1
のっぺい汁	豆腐		人参 ほうれん草	ごぼう 蓮根 大根	★里芋 でん粉		昆布 醤油 みりん しょうゆ 酒 塩		
27 火	麦ご飯					米 麦			817
	牛乳		牛乳						2.7
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 赤みそ		人参 ねぎ	玉葱 にんにく 生姜 筍	でん粉 三温糖	ごま油 油	テンメンジャン 酒 しょうゆ トウバンジャン	342
	ハンサンスー	ハム ★錦糸卵			★きゅうり もやし 椎茸	春雨 三温糖	ごま油	しょうゆ 酢 塩	2.6
28 水	ご飯					米			767
	牛乳		牛乳						2.6
	つみれバーグ	魚のすり身 鶏肉	ひじき		玉葱 ごぼう 生姜	★パン粉 でん粉 三温糖		塩 こしょう みりん しょうゆ	319
	ドレッシングサラダ	ハム 鰹節		人参	キャベツ もやし			和風ドレッシング	3.1
大根とベーコンのスープ	ベーコン		人参 小松菜	大根 玉葱		油	塩 こしょう マギー ブイヨン ガラスープチキン しょうゆ		
29 木	ご飯					米			753
	牛乳		牛乳						2.5
	うま煮	鶏肉 揚げ豆腐		人参 さやいんげん	蓮根 ごぼう 玉葱 こんにゃく 椎茸	じゃがいも ★里芋 三温糖	油	みりん しょうゆ 酒 だしパック	363
	白菜の甘酢あえ		しらす干し	人参 小松菜	白菜 もやし レモン果汁	三温糖		酢 塩 しょうゆ	1.2
みかん				★みかん					

- 1日(木)の野菜チップスはリクエスト献立です。
- 20日(火)のフルーツ白玉はリクエスト献立です。
- 22日(木)の海藻サラダはリクエスト献立です。



基山町のおいしいキャベツとブロッコリーを食べよう

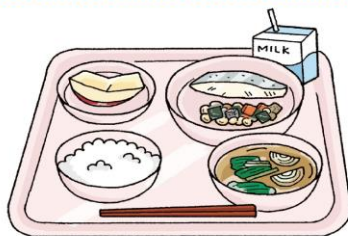


6日(火)と14日(水)のブロッコリー と、13日(火)、14日(水)、15日(木)、19日(月)、22日(木) 28日(水)のキャベツは、基山町でとれたものです。ブロッコリーは鳥飼さん、キャベツは梁井さんと森さんから購入します。基山町の土と空気、水で育ったおいしい野菜をしっかりと食べましょう。



2月の給食目標は「健康を考えた食事をしよう」です。バランスよく食べることの大切さを知って、いろいろな食べ物をたべましょう。栄養バランスの良い食事をとることは、難しいことではありません。主食、主菜、副菜、汁物をそろえると、いろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがととのいます。 いつも食べている食事の内容をふりかえてみましょう。

給食の栄養



学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さずに食べましょう。