

2月給食献立表・給食だより



新潟市立木崎中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
3月	ごはん	○		米		819 kcal
	みそしる		豆腐,みそ	じゃがいも	にんじん,はくさい,だいこん,ねぎ	34.4 g
	いわしのかばやき		いわし	揚げ油,三温糖 でんぷん		
	のりずあえ		のり		ほうれんそう,もやし,にんじん	
	さつぶんまめ 節分豆		大豆	砂糖		
4火	ごはん	○		米		720 kcal
	すきやき		豚肉,焼き豆腐	サラダ油,三温糖	にんじん,えのきたけ,はくさい,ねぎ,こまつな	34.6 g
	いかの甘酢あえ		いか,わかめ	砂糖	きゅうり,かぶ	
	こぞかな 小魚		乾燥小魚			
5水	給食なし					
6木	給食なし					
7金	ごはん	○		米		842 kcal
	かきたま汁		豆腐,卵,みそ	じゃがいも	こまつな,えのきたけ,ねぎ	33.7 g
	さばのごま揚げ		さば	揚げ油 でんぷん ごま		
	くきわかめサラダ		くきわかめ	サラダ油	もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン	
10月	ごはん	○		米		809 kcal
	みそ汁		油揚げ,みそ	じゃがいも	だいこん,こまつな	31.9 g
	あじフライ		あじ	揚げ油 小麦粉		
	いりおから		おから,とりひき肉,ひじき	サラダ油,三温糖	にんじん,ごぼう,ねぎ	
12水	ごはん	○		米		803 kcal
	ワンタンスープ		豚肉,なると	わんだん	もやし,ねぎ,こまつな,にんじん,しいたけ,メンマ	34.8 g
	鶏と大豆のごまがらめ		だいた,鶏肉	でん粉,揚げ油,ごま,三温糖	しょうが	
	はくさい漬け			ごま油	はくさい,きゅうり,しょうが	
13木	アーモンドとぼろごはん	○	とりひき肉	米,アーモンド,砂糖	しょうが,グリーンピース	784 kcal
	もずくのみそ汁		おきなわもずく,豆腐,みそ		ねぎ,えのきたけ	34.5 g
	厚焼き玉子		卵	砂糖		
	ナムル			ごま油,砂糖	切干しだいこん,こまつな,にんじん,もやし	
14金	中華めん	○		ゆで中華種		811 kcal
	みそスープ		豚肉,わかめ,みそ	サラダ油,ごま油	しょうが,にんにく,メンマ,ねぎ,にんじん,もやし,たまねぎ	32.9 g
	さつまいもコロケ			さつまいも 小麦粉,揚げ油		
	あさ漬け				大根,きゅうり	
17月	ごはん	○		米		786 kcal
	スキージ		豆腐,豚肉,みそ	さつまいも	にんじん,ねぎ,ごぼう,だいこん,しいたけ	32.3 g
	さんまのしょうが煮		さんま	砂糖		
	ごまびたし			ごま	こまつな,もやし,にんじん	

18 火	わかめごはん	わかめ	米		811 kcal
	豚汁	豆腐,豚肉,みそ	じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	31.4 g
	鶏のたつた揚げ	鶏肉	でん粉,揚げ油	しょうが	
	塩もみ			キャベツ,きゅうり	
木崎中3年生リクエストメニューの日					
19 水	ごはん		米		821 kcal
	とうふの中華煮	うずら卵,絞豆腐,豚肉	サラダ油,三温糖,ごま油,でん粉	にんじん,ねぎ,はくさい,チンゲンサイ,しいたけ,メンマ,しょうが,にんにく	31.6 g
	春雨サラダ		はるさめ,サラダ油,ごま,砂糖	にんじん,もやし,きゅうり,ホールコーン	
	ミルクデザート		牛乳,砂糖		
木崎中3年生リクエストデザート					
20 木	ごはん		米		852 kcal
	卵ともずくのスープ	卵,豆腐,おきなわもずく	でん粉	えのきたけ,ねぎ	32.1 g
	チキンたれかつ	鶏肉	揚げ油,三温糖 小麦粉		
	シャキシャキサラダ		じゃがいも,アーモンド,サラダ油	にんじん,きゅうり	
木崎小 リクエストメニューの日					
21 金	ごはん		米		791 kcal
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも,三温糖,サラダ油	たまねぎ,にんじん,さやいんげん	29.1 g
	ひじきのつくだ煮	ひじき,ツナ	砂糖		
	だいこん漬		ごま	だいこん,こまつな	
	バニラアイス		乳,卵,砂糖		
木崎小 リクエストデザート					
25 火	ごはん		米		769 kcal
	ますの塩焼き	ます			36.6 g
	おでん	うずら卵,がんもどき,ちくわ,昆布	さといも,三温糖	だいこん,にんじん	
	ごまあえ		砂糖,すりごま	もやし,にんじん,ほうれんそう	
26 水	アーモンド揚げパン		スキムミルク,小麦粉,砂糖,アーモンド,油		770 kcal
	ミネストローネ	白いんげん豆,鶏肉,ベーコン	じゃがいも,マカロニ,オリーブ油	たまねぎ,にんじん,セロリー,キャベツ,にんにく,トマト	35.1 g
	ツナサラダ	ツナ	サラダ油	きゅうり,大根,たまねぎ	
	チーズ	チーズ			
27 木	麦ごはん		米		810 kcal
	ポークカレー	豚肉	じゃがいも,カレーウ,サラダ油	にんじん,たまねぎ,グリーンピース,にんにく,しょうが	28.1 g
	白菜サラダ	ツナ	サラダ油,砂糖,ごま	はくさい,きゅうり	
	くだもの			いちご	
28 金	ごはん		米		777 kcal
	ふいかけ(わかめ)	わかめ	ごま		28.1 g
	肉だんごスープ	豚ひき肉	でん粉	たまねぎ,しょうが,にんじん,しいたけ,はくさい,こまつな	
	大豆とサツマイモの揚げ煮	だいず	でん粉,揚げ油,さつまいも,砂糖		

<今月の地場産食材>里芋、ブロッコリー、小松菜、ほうれん草、大根、ねぎ、ごぼう、しめじ、米
*献立は、生鮮食品の出回り期や価格等の都合によって変更することがあります。ご了承ください。

節分 ~もうすぐ春がやってきます~



2月2日は節分です。節分は、立春の前日のことを言います。「鬼は外！福は内！」の合図で豆をまきますね。災害や病気などの良くないことを追い払って、健康に暮らせるようにという願いが込められています。節分のときにまく豆には、落花生（ピーナッツ）や大豆があります。大豆は、給食でもよく使用されます。なぜなら、大豆には「畑の肉」と言われるほど、タンパク質やミネラルが豊富に含まれているからです。加工すると様々な食品に変身し、私たちの生活になくてはならない食品です。

