

# 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 kcal g
2月	ごはん	○		米		751 kcal 31.5 g
	すきやき		牛肉、豚肉、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 しらたき	
	いかの甘酢あえ		いか、わかめ	砂糖	きゅうり、かぶ	
	ミルクデザート		牛乳 練乳	水あめ 砂糖		
3火	ごはん	○		米		834 kcal 35.6 g
	みそ汁		生揚げ、打ち豆、みそ		だいこん、こまつな	
	いわしのかばやき		いわし	揚げ油、三温糖 でん粉		
	のりづあえ		のり		ほうれんそう、キャベツ、にんじん	
	せつぶんまめ 部分豆		大豆	砂糖 もち米 でん粉 小麦粉 黒糖		
4水	きゅうしょく 給食なし					
5木	きゅうしょく 給食なし					
6金	ごはん	○		米		883 kcal 32.1 g
	ビビンバ		豚肉、牛肉、だいす	砂糖、ごま油、ごま	しょうが、にんにく、もやし、にんじん、ほうれんそう	
	みそ汁		豆腐、みそ	じゃがいも	えのきたけ、ねぎ	
	ポン酢ドーナツチョコ		全粉乳 卵	小麦粉 砂糖 油 ぶどう糖 でん粉 チョコ		
9月	ごはん	○		米		878 kcal 37.0 g
	たまじる かき玉汁		豆腐、卵、みそ		こまつな、えのきたけ、ねぎ	
	さばのごま揚げ		さば	揚げ油 ごま でん粉	しょうが	
	くき 茎かめのきんぴら		くきわかめ、豚肉	サラダ油、ごま油、砂糖	ごぼう、にんじん こんにゃく	
10火	ごはん	○		米		800 kcal 31.7 g
	わかめスープ		かまぼこ、わかめ		ねぎ、にんじん、もやし	
	ぶた だいす あ に 豚と大豆の揚げ煮		豚肉、だいす	でん粉、揚げ油、じゃがいも、サラダ油、三温糖	にんじん、たけのこ、さやいんげん、しいたけ こんにゃく	
	くだもの				みかん	
12木	アーモンドそぼろごはん	○	鶏肉	米、アーモンド、砂糖	しょうが、グリンピース	753 kcal 34.2 g
	もずくのみそ汁		もずく、豆腐、みそ		ねぎ、えのきたけ、ほうれんそう	
	あつや 厚焼きたまご		卵	砂糖 でん粉 大豆油		
	ナムル			ごま油、砂糖	切干しだいこん、きゅうり、にんじん	
	こざかな 小魚		小魚	砂糖 水あめ		
13金	ソフトめん	○		ソフトめん(小麦粉)		761 kcal 34.3 g
	チャンポンめん		ほたて、あさり、豚肉、なると	ごま油、でん粉	はくさい、にんじん、ねぎ、さやえんどう、メンマ、きくらげ	
	あ 揚げギョウザ		豚肉 大豆	揚げ油 小麦 豚脂	キャベツ たまねぎ にら ショウガ	
	ちゅうか 中華きゅうり			三温糖、ごま油	きゅうり、にんじん	

16 月	ごはん	○		米		801 kcal 35.1 g
	ふりかけ(ゆかり)			砂糖	ゆかり(しそ)	
	スキー汁		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 こんにゃく	
	鶏の立田揚げ		鶏肉	でん粉、揚げ油	しょうが	
	ごまびたし			ごま	ほうれんそう、キャベツ、にんじん	
17 火	ごはん	○		米		820 kcal 37.1 g
	豚汁		豚肉、豆腐、みそ	さといも	にんじん、ねぎ、だいこん、ごぼう こんにゃく	
	鮭の照り焼き		さば	水あめ 砂糖 ぶどう糖 コーン スター		
	いいおかう		おかから、鶏肉、ひじき	サラダ油、三温糖	にんじん、ごぼう、ねぎ	
18 水	ごはん	○		米		725 kcal 31.4 g
	豆腐の中華煮		うずら卵、なると、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	
	コーンシューマイ		魚肉 豆腐	でん粉 パン粉 豚脂 砂糖 小 麦粉 水あめ	コーン たまねぎ	
	大根漬け		昆布	ごま	だいこん、にんじん	
19 木	ごはん	○		米		830 kcal 29.7 g
	のりの佃煮		のり	水あめ でん粉		
	肉だんごスープ		豚肉	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	
	大豆とさつまいもの揚げ煮		だいす	でん粉、揚げ油、さつまいも、ざら め糖		
	くだもの				いちご	
20 金	ごはん	○		米		887 kcal 29.9 g
	肉じゃが		豚肉、牛肉	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 しらたき	
	ひじきの佃煮		ひじき、ツナ	砂糖		
	アーモンドキャベツ			アーモンド	キャベツ、きゅうり	
	バニラアイス		生乳 脱脂乳 卵黄	砂糖		
24 火	ごはん	○		米		821 kcal 34.1 g
	たら汁		たら、豆腐、みそ	じゃがいも	にんじん、ごぼう、ねぎ、だいこん	
	チキンたれかつ		鶏肉	揚げ油、三温糖 パン粉 小麦粉		
	オータムポエムのおひたし				オータムポエム、キャベツ、ホールコーン	
25 水	ココア揚げパン	○	スキムミルク	小麦粉 砂糖 油	ココア	752 kcal 32.3 g
	ワンタンスープ		焼き豚、なると	わんたん	もやし、ねぎ、にら、にんじん、しいたけ、メ ンマ	
	フレーンオムレツ		卵	でん粉 砂糖 油		
	塩もみ				キャベツ、きゅうり	
	チーズ		チーズ			
26 木	ごはん	○		米		818 kcal 29.4 g
	おでん		うずら卵、がんもどき、竹輪、昆 布	さといも、三温糖	だいこん、にんじん こんにゃく	
	小いわしのフライ		小いわし	揚げ油 水あめ 砂糖 でん粉 米粉 油	しょうが	
	ごまあえ			砂糖、ごま	キャベツ、にんじん、ほうれんそう	
27 金	ごはん	○		米		812 kcal 27.0 g
	カレーライス		豚肉	じゃがいも、サラダ油、カレールウ	たまねぎ、にんじん、グリンピース、にんにく、 しょうが	
	ゆずドレッシングサラダ		ツナ	サラダ油、砂糖、ごま	はくさい、きゅうり、にんじん、ゆず	
	くだもの				いちご	

<今月の地場産食材>里芋、ブロッコリー、小松菜、ほうれん草、ねぎ、ごぼう、米、オータムポエム  
 \*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。

