

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
2月	ごはん	○		米		751 kcal
	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	31.5 g
	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
	みそ汁		生揚げ, 打ち豆, みそ		だいこん, こまつな	35.6 g
	いわしのかばやき		いわし	揚げ油, 三温糖 でん粉		
	のりずあえ		のり		ほうれんそう, キャベツ, にんじん	
	せつぶんまめ 節分豆		大豆	砂糖 もち米 でん粉 小麦粉 黒糖		
4水						
	給食なし					
5木						
	給食なし					
6金	ごはん	○		米		883 kcal
	ビビンバ		豚肉, 牛肉, だいず	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	32.1 g
	みそ汁		豆腐, みそ	じゃがいも	えのきたけ, ねぎ	
	ポンデドーナツチョコ		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
	かき玉汁		豆腐, 卵, みそ		こまつな, えのきたけ, ねぎ	37.0 g
	さばのごま揚げ		さば	揚げ油 ごま でん粉	しょうが	
	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
	わかめスープ		かまぼこ, わかめ		ねぎ, にんじん, もやし	31.7 g
	豚と大豆の揚げ煮		豚肉, だいず	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	アーモンドそばろごはん	○	鶏肉	米, アーモンド, 砂糖	しょうが, グリンピース	753 kcal
	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	34.2 g
	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	
	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
	チャンポンめん		ほたて, あさり, 豚肉, なんと	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	34.3 g
	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 しょうが	
	中華きゅうい			三温糖, ごま油	きゅうり, にんじん	

16 月	ごはん	○		米		801 kcal
	ふいかけ(ゆかり)			砂糖	ゆかり (しそ)	35.1 g
	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 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
	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	37.1 g
	鯖の照り焼き		さば	水あめ 砂糖 ぶどう糖 コーン スターチ		
	いいおから		おから, 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
	豆腐の中華煮		うずら卵, なた, 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	31.4 g
	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		昆布	ごま	だいこん, にんじん	
19 木	ごはん	○		米		830 kcal
	のりの佃煮		のり	水あめ でん粉		29.7 g
	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		だいず	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
	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	29.9 g
	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
	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	34.1 g
	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
	ワンタンスープ		焼き豚, なた	わんたん	もやし, ねぎ, にら, にんじん, しいたけ, メンマ	32.3 g
	フレンチオムレツ		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
	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	29.4 g
	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
	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	27.0 g
	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。

