2 月献立カレンダー

※　都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
※　主な使用食材欄の**太字**：地場農産物を使用予定です。

・わかめ、ひじき、のりなどの海藻はエビ、カニの生息域で採取されています。
・片口いわし、しらすなどの小魚はエビ、カニが混ざる漁法で採取されています。
・あさりにカニが共生している可能性があります。

村松桜中学校

連絡	日(曜)		献立名	主な材料 体をつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	エネルギーになる 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	エネルギー たんぱく質
	3 月	主食	ごはん					**米**		800 Kcal
		主菜	鰯（いわし）のかば焼き	いわし				でん粉　さとう	油	
		副菜	カレーもやし	かまぼこ		にんじん ほうれん草	もやし			
		副菜	白菜のみそ汁	生揚げ　みそ		にんじん	ごぼう　えのきたけ 白菜	じゃがいも		30.7 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
		その他	節分豆	大豆						
	4 火	主食	ごはん					**米**		771 Kcal
		主菜	★ハンバーグトマトソース	鶏肉　豚肉		トマト	玉ねぎ	さとう	油	
		副菜	茎わかめのきんぴら	さつま揚げ	茎わかめ	にんじん	ごぼう　メンマ	さとう	油　ごま	
		副菜	★のっぺい汁	鶏肉　かまぼこ 油揚げ		にんじん　絹さや	しいたけ　えのきたけ こんにゃく　たけのこ	**さといも**		33.3 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
	5 水	主食	ごはん					**米**		796 Kcal
		主菜	肉詰めいなり	鶏肉　油揚げ			たけのこ	さとう　でん粉		
		副菜	★きりざい	納豆		にんじん　小松菜	たくあん		ごま	
		副菜	★豚汁	豚肉　生揚げ　みそ		にんじん	ごぼう　大根　ねぎ こんにゃく　えのきたけ	じゃがいも		31.9 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
定期テスト 1日目	6 木	主食	ごはん　のりの佃煮		ひとえぐさ			**米** さとう　でん粉		820 Kcal
		主菜	春巻き	豚肉		にんじん	玉ねぎ　キャベツ しいたけ	でん粉　春雨 小麦粉　米粉	油	
		副菜	バンバンジーサラダ	鶏肉			きゅうり　もやし	さとう	ごま	
		副菜	白菜と肉団子のスープ	豚肉　ベーコン		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ　しょうが　白菜 ねぎ	パン粉　白菜	油	29.2 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
定期テスト 2日目	7 金	主食	ごはん					**米**		818 Kcal
		主菜	★鯖（さば）のみそ煮	さば　みそ				さとう　でん粉		
		副菜	★のり酢和え	ツナ	のり	にんじん ほうれん草	もやし			
		副菜	わかめと豆腐のみそ汁	豆腐　みそ	わかめ		えのきたけ　ねぎ	じゃがいも		35.1 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
		その他	レアチーズいちご味		クリームチーズ		いちご	さとう		
三送会 1年生希望献立	10 月	主食	ごはん					**米**		857 Kcal
		主菜	★鶏肉の竜田揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉	油	
		副菜	★わかめサラダ	ツナ	わかめ	にんじん	キャベツ　コーン		油	
		副菜	★ワンタンスープ	ハム　なると		にんじん　小松菜	メンマ　しいたけ もやし　ねぎ	ワンタンの皮		35.6 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
		その他	★チョコプリン		寒天			グラニュー糖	油	
	11 火	≪建国記念の日≫								
	12 水	主食	★米粉めん					米粉　小麦粉		866 Kcal
		主菜	ポークシュウマイ（２コ）	豚肉　鶏肉　大豆粉			玉ねぎ　しょうが	パン粉　でん粉 小麦粉　さとう	ごま油	
		副菜	ごまびたし			にんじん ほうれん草	もやし			
		副菜	★みそラーメンスープ	ハム　みそ			にんじん　しょうが 玉ねぎ　キャベツ　ねぎ	でん粉	ごま油	35.2 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
		その他	★いちごスティックケーキ	豆乳			いちごピューレ	米粉　さとう	油	
	13 木	主食	ごはん					**米**		881 Kcal
		主菜	鮫（さめ）の竜田揚げ	さめ				でん粉	油	
		副菜	ひじきと大豆の煮物	大豆　ちくわ	ひじき	にんじん	ごぼう　えだ豆	さとう		
		副菜	さつま汁	豚肉　生揚げ　みそ		にんじん	ごぼう　大根　ねぎ こんにゃく	さつまいも		37.6 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
	14 金	主食	★カレーピラフ	ウインナー		にんじん　パセリ 油	玉ねぎ　コーン	**米** 大麦	油	716 Kcal
		主菜	トマトオムレツ	卵		トマト	玉ねぎ	さとう　でん粉	油	
		副菜	アスパラ菜のアーモンド和え			にんじん アスパラ菜	もやし	さとう	アーモンド粉	
		副菜	野菜スープ	鶏肉		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ　セロリ	パン粉　マカロニ じゃがいも　でん粉		25.1 g
		飲み物	牛乳		牛乳					

お知らせ･･･★印は3年生のリクエストメニューです。3月だけでは実施できないため、2月にも希望の多かったメニューを実施します。また、1、2年生の希望献立も

連絡	日(曜)		献立名	主な材料 体をつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	エネルギーになる 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	エネルギー たんぱく質
	17 月	主食	ごはん					**米**		769 Kcal
		主菜	★鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉						
		副菜	★いもみそ	みそ　かつお節				**さといも**		
		副菜	具沢山汁	豚肉　生揚げ なると		にんじん	ごぼう　大根　しめじ えのきたけ　ねぎ			33 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
	18 火	主食	白菜と豚肉のうま煮丼					**米** 大麦		859 Kcal
		主菜	（うま煮丼の具）	豚肉　うずら卵		にんじん チンゲン菜	にんにく　しょうが ねぎ　玉ねぎ　白菜	でん粉	ごま油	
		副菜	★里いもれんこんチップス				れんこん	**さといも**	油	
		飲み物	牛乳		牛乳					26.4 g
		その他	★ももタルト	豆乳			ももピューレ	さとう　米粉 でん粉	油	
食育の日 五泉市統一献立	19 水	主食	ごはん					**米**		810 Kcal
		主菜	★鶏肉のから揚げ薬味ソース	鶏肉		青ねぎ	しょうが	でん粉	油	
		副菜	ホワイトサラダ	かまぼこ			切干し大根　もやし きゅうり		ﾉﾝｴｯｸﾞ マヨネーズ	
		副菜	呉汁	豆腐　みそ		にんじん　小松菜	ごぼう　白菜　しめじ ねぎ	じゃがいも		35.1 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
２年生希望献立	20 木	主食	★米粉ナン					**米**		887 Kcal
		主菜	★タコスの具	豚肉　大豆		にんじん ピーマン　トマト	にんにく　玉ねぎ	小麦粉	油	
		副菜	塩ゆで野菜				キャベツ　コーン			
		副菜	★野菜玉子スープ	ハム 卵		にんじん　パセリ	セロリ　玉ねぎ もやし	じゃがいも		36 g
		飲み物	★ｾﾙﾌｺｰﾋｰ牛乳		牛乳			さとう		
		その他	チーズ		チーズ					
	21 金	主食	★わかめごはん		わかめ			**米**		769 Kcal
		主菜	★玉子焼き	卵				さとう　でん粉	油	
		副菜	菜の花和え			にんじん アスパラ菜	もやし　コーン	さとう		
		副菜	★肉じゃが	豚肉		にんじん	玉ねぎ　**しいたけ** こんにゃく　えだ豆	じゃがいも	油	27.6 g
		飲み物	★発酵乳		脱脂粉乳		いちご果汁	さとう		
	24 月	≪振替休日≫								
	25 火	主食	★ポークカレーライス					**米** 大麦		907 Kcal
		主菜	（ポークカレー）	豚肉　豆乳　大豆		にんじん　トマト	にんにく　しょうが 玉ねぎ　りんご	じゃがいも　小麦粉 カレールウ	油	
		副菜	カラフルサラダ	大豆　いんげん 金時豆　ツナ		にんじん ブロッコリー	コーン　キャベツ		油	
		副菜	福神漬け			にんじん	なす　すいか　れんこん 大根　しょうが	さとう	ごま	25.7 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
		その他	★いよかんゼリー				いよかんシロップ漬け	さとう		
	26 水	主食	ごはん					**米**		873 Kcal
		主菜	ちくわの磯辺揚げ（２コ）	ちくわ	青のり			小麦粉　でん粉	油	
		副菜	★ナムル			にんじん ほうれん草	もやし		ごま油　ごま	
		副菜	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉　大豆 かまぼこ		にんじん	玉ねぎ　**しいたけ** たけのこ	じゃがいも　さとう でん粉	油	30.5 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
	27 木	主食	★キムチチャーハン	豚肉		にんじん	キムチ　にんにく しょうが　ねぎ	**米** 大麦	油	738 Kcal
		主菜	おからコロッケ	鶏肉　おから				じゃがいも　さとう パン粉　米粉	油	
		副菜	冬菜の風味漬け			にんじん　冬菜	キャベツ　しょうが			
		副菜	豆腐と春雨のスープ	ハム　豆腐		にんじん チンゲン菜	えのきたけ　ねぎ	春雨		25 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
	28 金	主食	ごはん					**米**		800 Kcal
		主菜	鯖（さば）のカレー照り焼き	さば　みそ						
		副菜	★ツナポテトサラダ	ツナ　大豆		にんじん	きゅうり　玉ねぎ コーン	じゃがいも	ﾉﾝｴｯｸﾞ マヨネーズ	
		副菜	かき玉もずく汁	卵　豆腐　みそ	もずく	にんじん	えのきたけ　ねぎ	ふ		33.3 g
		飲み物	牛乳		牛乳					

地場農産物の野菜の多くは、「よりね家」さんから納品していただいています。今月は「里いも」です。「米、しいたけ、れんこん」は五泉市でとれたものを使用