

令和5年度

2月給食献立予定表

野木町立野木中学校

給食目標
「冬の食生活と健康について
考えよう」

主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー Kcal
1群	2群	3群	4群	5群	6群	

曜日	献立名	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	エネルギー Kcal		
19 (月)	二色丼	鶏肉 レバー		ほうれん草	しょうが もやし	米 砂糖	ごま	807		
	牛乳		牛乳					33.2		
	厚焼き卵	卵				砂糖 でんぷん		21.4		
じゃがいものすりながし汁										
20 (火)	マリトッツォ風クリームサンド		牛乳	人参 万能葱	白菜 えのきたけ	じゃがいも		2.6		
	牛乳		牛乳		みかん バイン	パン 粉あめ	油	927		
	ポトフ	★ウインナー		人参	キャベツ 玉ねぎ かぶ	じゃがいも 砂糖		28.3		
	わかさぎフリッター	わかさぎ	あおさ			小麦粉 米粉 砂糖 でんぷん	油	37.7		
ご飯										
21 (水)	ハンバーグデミグラスソース		牛乳			米		892		
	牛乳		牛乳					29.5		
	青のりポテト	豚肉 鶏肉	生クリーム	トマト	玉ねぎ にんにく えのきたけ	でんぷん 小麦粉	油 バター	25.9		
	どうもろこしと卵のスープ	卵		ほうれん草	生姜 葱 コーン	じゃがいも	ごま	7.9		
モロカツバーガー(ソース)										
22 (木)	牛乳	モロ			キャベツ	パン 小麦粉 パン粉	油	849		
	白菜のクリーム煮		牛乳					39.3		
	いちご(JAおやまからの寄贈です)	鶏肉	脱脂粉乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 白菜 マッシュルーム いちご	小麦粉	油 バター	28.9		
《受験応援メニュー》 チキンカレー(きちんと受かれー)										
26 (月)	チキンカレー	鶏肉	脱脂粉乳	人参 グリーンピース	にんにく 玉ねぎ	米 じゃがいも カレールウ	油	923		
	牛乳		牛乳					31.1		
	ヒレカツ	豚肉				でんぷん パン粉	油	25.5		
	こんにゃくサラダ				キャベツ きゅうり コーン	こんにゃく	ドレッシング	3.4		
黒パン										
27 (火)	牛乳		牛乳			パン 黒砂糖		824		
	スパゲティミートソース	豚肉 牛肉	粉チーズ	人参 トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ	スパゲッティ 砂糖	オリーブ油 油	32.1		
	キャベツのスープ	★ベーコン		人参	キャベツ 玉ねぎ			27.4		
ご飯										
28 (水)	牛乳		牛乳			米		796		
	ダッカルビ	鶏肉		人参 にら	にんにく しょうが 玉ねぎ	砂糖	ごま ごま油 油	28.9		
	ごぼうサラダ	卵			ごぼう きゅうり コーン	砂糖	ごま ごま油	22.1		
	わかめスープ	豆腐	わかめ		葱		ごま	2.6		
コロケサンド										
29 (木)	牛乳	豚肉			玉ねぎ キャベツ	パン 小麦粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油	875		
	肉団子スープ		牛乳					30.3		
	フルーツ杏仁	鶏肉		人参 チンゲン菜	しいたけ 葱 しょうが	春雨 でんぷん		27.5		
		豆乳			もも果汁 あんず果汁	水あめ		3.4		
							基準エネルギー	830 Kcal	平均	857
							基準たんぱく質	27.0g~41.5g	平均	32.3
							基準脂質	18.4g~27.7g	平均	27.1
							基準塩分	2.5g未満	平均	3.3



節分と大豆のおはなし

節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。

野菜は気温が低い時に糖などをためて、冬に向けて甘みが増えるといわれています。ほうれん草は寒さに強く、収穫前に寒さにさらすことで、糖度を高める栽培法(寒締め栽培)もあります。

ほうれん草は寒さに耐えて甘くなる

