


令和5年
2月分

中学校給食 献立表

(令和5年2月1日～2月28日 19回)

松原市教育委員会

月	火	水	木	金
		1 733 27.4 16.3	2 714 27.3 22.2	3 678 24.8 21.3
	 <p>栄養三色 えいようさんしよく</p> <p>赤…からだをつくる (たんぱく質・無機質) 緑…からだの調子をととのえる (ビタミン) 黄…熱や力のもとになる (炭水化物・脂肪) 穀類・いも・さとう・あぶら</p>	<p>生乳 赤 卵焼き 1きれ 赤</p> <p>ご飯 こめ 85黄 さけふりかけ 1こ 赤</p> <p>五目煮 ぶたにく 35赤 たまねぎ 35緑 れんこん 20緑 にんじん 15緑 はくさい 40緑 ゆでえだまめ 5緑 さとう 3.5黄 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 7</p> <p>手づくりみたらし団子 しらたまもち 40黄 にほんしゆ 0.8 さとう 3黄 みりん 3 こいくちしょうゆ 3 でんぷん 0.5黄</p>	<p>生乳 赤 肉団子の BBQソース にくだんご(ぶた・とり) 60赤 にんにく 0.07緑 りんごピューレ 2緑 さとう 1.2黄 こいくちしょうゆ 2 レモンじり 0.5緑</p> <p>スープ煮 フランクフルト 20赤 にんじん 15緑 たまねぎ 30緑 じゃがいも 35黄 チンゲンサイ 10緑 とりがらスープ 8 しお 0.8 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2 しろワイン 0.5</p> <p>グリーンサラダ キャベツ 30緑 きゅうり 10緑 ゆでえだまめ 5緑 ゆでじお 0.1 ごまドレッシング クラス1ぼん 黄</p>	<p>生乳 赤 米粉鱈フライ こめこいわしフライ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ちらしずし こめ 80黄 ちらしずしのぐ 20緑</p> <p>すまし汁 ほししいたけ 0.5緑 ゆでたけのこ 5緑 にんじん 10緑 だいこん 30緑 おにがたかまぼこ 10赤 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 しお 0.4 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 4</p> <p>のりあえ にんじん 5緑 もやし 30緑 ほうれんそう 15緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 みりん 0.4 さとう 0.6黄 うすくちしょうゆ 2 きざみのり クラス1ふくろ 赤</p> <p>煎り大豆の 黒砂糖がけ いりだいず 8赤 ことう 3黄 きなこ 0.6赤</p>
				節分献立

6 759 24.2 23.9	7 737 30.5 27.0	8 714 23.3 21.1	9 743 19.8 23.9	10 704 20.4 19.0
<p>生乳 赤 竹輪の磯辺揚げ カットちくわ 1ぼん 赤 しお 0.1 にほんしゆ 0.4 あおのり 0.15赤 こむぎこ 6黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ご飯 こめ 85黄</p> <p>キャベツの 甘味噌炒め ぶたにく 30赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.1緑 にほんしゆ 0.5 さとう 0.7黄 こいくちしょうゆ 2 たまねぎ 30緑 にんじん 10緑 キャベツ 70緑 ピーマン 3緑 さとう 2黄 こしょう 0.02 にほんしゆ 1 みりん 1 うすくちしょうゆ 3 あかみそ 4赤 オイスターソース 1 でんぷん 0.5黄</p> <p>りんご(缶) 40緑</p>	<p>生乳 赤 鯖の塩焼き さば(うすじお) 1きれ 赤</p> <p>ご飯 こめ 85黄</p> <p>豆腐の味噌汁 とうふ 25赤 あぶらあげ 3赤 ごぼう 5緑 にんじん 10緑 だいこん 35緑 こまつな 20緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 あかみそ 11赤 しろみそ 3赤</p> <p>豚肉の生姜炒め ぶたにく 30赤 にほんしゆ 0.5 しょうが 0.3緑 たまねぎ 20緑 みりん 0.5 さとう 1黄 こいくちしょうゆ 2.5</p>	<p>生乳 赤 蓮根のはさみ揚げ れんこんのはさみあげ 1こ 赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ご飯 こめ 85黄</p> <p>磯煮 ぶたにく 20赤 たまねぎ 30緑 にんじん 15緑 あつあげ 25赤 じゃがいも 30黄 めひじき 2赤 ゆでえだまめ 5緑 けずりぶし 1 さとう 3.5黄 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 7</p> <p>ごまあえ はくさい 30緑 チンゲンサイ 10緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 みりん 0.4 さとう 0.6黄 うすくちしょうゆ 2 しろごま 0.4黄</p>	<p>ヨーヒー牛乳 赤 フランクフルトの ケチャップソース フランクフルト1ぼん 赤 ケチャップ 3 ウスターソース 1 さとう 0.3黄 でんぷん 0.1黄</p> <p>ご飯 こめ 85黄</p> <p>コーンポタージュ たまねぎ 25緑 にんじん 5緑 じゃがいも 30黄 ホールコーン 10緑 クリームコーン 30緑 とりがらスープ 7 とんこつスープ 0.5 バター 2.5黄 こめこ 1黄 ぎゅうにゅう 10赤 こめこホワイトル 8黄 なまクリーム 2黄 しお 0.6 こしょう 0.03 しろワイン 0.5</p> <p>キャベツのサラダ キャベツ 35緑 にんじん 5緑 ゆでじお 0.1 ちゅうかドレッシング クラス1ぼん 黄</p>	<p>生乳 赤 揚げ餃子 ぎょうざ 2こ 赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ご飯 こめ 85黄</p> <p>トックスープ ぎゅうにく 15赤 だいこん 20緑 にんじん 10緑 たまねぎ 10緑 トック 30黄 チンゲンサイ 20緑 とりがらスープ 8 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 にほんしゆ 0.5</p> <p>ナムル もやし 25緑 にんじん 5緑 きゅうり 10緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 みりん 0.4 さとう 0.5黄 うすくちしょうゆ 0.1 しお 0.2 ごまあぶら 0.3黄 しろごま 0.5黄</p>
				ひとくちゼリー ぶどうゼリー 1こ 黄

13 654 27.7 18.1	14 755 24.0 21.8	15 667 22.0 19.5	16 702 21.6 17.5	17 669 27.9 15.9
<p>生乳 赤 たこの唐揚げ たこ(こなつき) 50赤 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ご飯 こめ 85黄</p> <p>鮭のちゃんちゃん汁 にんじん 10緑 だいこん 10緑 はくさい 35緑 しめじ 5緑 さつまいも 10黄 さけ(うすじお) 10赤 にほんしゆ 0.2 しろねぎ 10緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 あかみそ 11赤 しろみそ 3赤</p> <p>厚揚げとひじきの 炒め煮 ぶたにく 10赤 にんじん 5緑 れんこん 15緑 あつあげ 10赤 めひじき 0.2赤 ゆでえだまめ 5緑 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.6黄 みりん 0.2 こいくちしょうゆ 1.8</p> <p>ハート型オムレツ 1こ 赤</p> <p>ハヤシライス ご飯 こめ 90黄</p> <p>春雨スープ にんじん 10緑 たまねぎ 25緑 かいばしらみずに 7赤 はるさめ 9黄 チンゲンサイ 35緑 とりがらスープ 8 しお 0.5 こしょう 0.02 にほんしゆ 0.2 うすくちしょうゆ 4</p> <p>白菜のサラダ はくさい 30緑 きゅうり 10緑 ゆでじお 0.1 ごまクリームドレッシング クラス1ぼん 黄</p> <p>チョコクレープ 1こ 黄</p>	<p>生乳 赤 揚げしゅうまい にくしゅうまい 2こ 赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ご飯 こめ 85黄</p> <p>春雨スープ にんじん 10緑 たまねぎ 25緑 かいばしらみずに 7赤 はるさめ 9黄 チンゲンサイ 35緑 とりがらスープ 8 しお 0.5 こしょう 0.02 にほんしゆ 0.2 うすくちしょうゆ 4</p> <p>肉野菜炒め ぎゅうにく 25赤 にんにく 0.1緑 キャベツ 30緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.1黄 しお 0.3 うすくちしょうゆ 0.5 しろごま 0.4黄 ごまあぶら 0.2黄</p>	<p>飲むヨーグルト 赤 自身魚フライ ほきフライ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 タルタルソース 1こ 黄</p> <p>ご飯 こめ 85黄</p> <p>かぶのスープ ショルダーベーコン 10赤 たまねぎ 25緑 にんじん 10緑 はつきかぶ 45緑 ゆでじお 0.1 とりがらスープ 8 しお 0.8 こしょう 0.02 しろワイン 0.5 うすくちしょうゆ 0.2</p> <p>ツナのマリネ まぐろフレーク 10赤 にんじん 5緑 チンゲンサイ 20緑 ゆでじお 0.1</p> <p>オリブオイル 1黄 しお 0.15 こしょう 0.01 しろワイン 1 ワインビネガー 1.5 さとう 2黄 うすくちしょうゆ 1</p>	<p>生乳 赤 アドボ ぶたにく 60赤 にんにく 0.2緑 さとう 1黄 しお 0.15 こいくちしょうゆ 2 あかワイン 1 す 3</p> <p>ご飯 こめ 85黄</p> <p>ニラガンパボーイ ぎゅうにく 10赤 キャベツ 30緑 たまねぎ 30緑 にんじん 15緑 じゃがいも 20黄 チンゲンサイ 20緑 とりがらスープ 8 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2</p> <p>ナタ・デ・ココ フルーツ ナタ・デ・ココ 20黄 みかん(袋) 20緑 おうとう(缶) 20緑</p>	
				献立の説明は裏面 を見てね!
				フィリピン献立

生徒献立

フィリピン献立

