



平成30年 2月 スクールランチ献立表



日(曜)	テーマ 学校行事	主食 一汁 汁物	主菜 (焼き物、炒め物、揚げ物など) 副菜 (野菜の煮物、サラダなど) 副菜 (和え物、漬け物、デザートなど)	牛乳	おもな材料						栄養価			
					おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
					魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂類				
1 (木)	入試関係		スクールランチなし											
2 (金)	高校入試		スクールランチなし											
5 (月)	節分メニュー	手巻き寿司 貝だくさん みそ汁	鶏肉の照り焼き 具(卵・カニカマ・ツナマヨ・きゅうり) ほうれん草のごま和え 節分豆	○	鶏卵 豆腐 カニカマ みそ ツナ 節分豆 鶏肉	牛乳 のり	リーフレタス ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	きゅうり キャベツ えのきだけ たまねぎ	米 押し麦 砂糖	マヨネーズ ごま		746	32.4	26.3
6 (火)	スポーツ交流会	ロールパン/ クロワッサン コンソメ スープ	煮込みハンバーグ ミニサラダ ポテトサラダ りんご、オレンジ	○	合びき肉 鶏卵 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー 水菜	たまねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ コーン レタス オレンジ りんご	ロールパン クロワッサン パン粉 じゃがいも 砂糖	サラダ油 フレンチドレ マヨネーズ		894	35.1	44.5
7 (水)		麦ごはん 豚汁	鮭のマヨネーズ焼き さつま芋の甘煮 大根ともすくの酢の物 抹茶ゼリー	○	鮭 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 もずく	ブチトマト リーフレタス にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 大根 きゅうり しょうが こんにやく ごぼう	米 押し麦 さつまいも 砂糖 抹茶ゼリー	マヨネーズ ごま油		792	31.8	23.4
8 (木)		麦ごはん すまし汁	★酢豚 里芋のみそ煮 小松菜のなめ苺和え グレープフルーツ、パイ	○	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 ピーマン 葉ねぎ パプリカ リーフレタス	たまねぎ なめ苺 グレープフルーツ パイ	米 押し麦 砂糖 片栗粉 小麦粉 里芋 じゃがいも	サラダ油		799	32.7	20.4
9 (金)		麦ごはん コンソメ スープ	カレーライス (リクエスト献立) からあげ ミニサラダ キウイ、グレープフルーツ	○	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ 福神漬 しょうが キャベツ レタス きゅうり 大根 キウイ グレープフルーツ	米 押し麦 カレールウ 砂糖 小麦粉 片栗粉	サラダ油		896	32.1	37.0
12 (月)	振替休日													
13 (火)		わかめ ごはん すまし汁	豆腐ハンバーグ ジャーマンポテト キャベツとサラミの和え物 りんご、パイ	○	豆腐ハンバーグ ベーコン サラミ	牛乳 わかめ	かぼちゃ ピーマン 葉ねぎ リーフレタス にんじん	大根 きゅうり たまねぎ 白菜 キャベツ りんご パイ	米 押し麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ		754	24.0	25.4
14 (水)		麦ごはん みそ汁	サバの塩焼き 割干大根煮 ひじきのさっぱり和え キウイ、グレープフルーツ	○	サバ 角天 みそ	牛乳 ひじき わかめ	リーフレタス にんじん 葉ねぎ	レモン たまねぎ きゅうり 割干大根 コーン キウイ グレープフルーツ	米 押し麦 砂糖	梅ドレ		630	29.2	17.4
15 (木)		麦ごはん すまし汁	とろ〜りカツ丼 (中3リクエスト献立) 大学芋 (中3リクエスト献立) 菜の花のごま和え オレンジ、りんご	○	豚肉 鶏卵 豆腐	牛乳	リーフレタス 菜の花 葉ねぎ にんじん	たまねぎ オレンジ りんご	米 押し麦 小麦粉 さつま芋 パン粉 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま		863	28.3	32.4
16 (金)	学年末考査		スクールランチなし											
19 (月)	学年末考査		スクールランチなし											
20 (火)	学年末考査 12時〜給食	麦ごはん かきたま汁	鶏肉のチリソースかけ たけのこのきんぴら オクラのおかか和え パイ、キウイ	○	鶏肉 かつお節 鶏卵	牛乳	にんじん 葉ねぎ オクラ リーフレタス	たまねぎ ねぎ たけのこ キウイ パイ	米 押し麦 砂糖 片栗粉 小麦粉 天ぷら粉	サラダ油 ごま油		814	35.8	27.1
21 (水)		食パン/ りんごジャム コーン スープ	白身フライタルソースかけ 高菜スライス 大根の青じそドレ和え オレンジ、りんご	○	ホキ 鶏卵 ベーコン ツナ	牛乳	リーフレタス ブチトマト 高菜 カイワレ にんじん	たまねぎ 大根 コーン オレンジ りんご	食パン りんごジャム 小麦粉 砂糖 パン粉 スパゲッティ	サラダ油 マヨネーズ		861	37.0	36.4
22 (木)		麦ごはん/ ふりかけ みそ汁	肉豆腐 ★きんぴらこんにやくとちくわの炒め煮 ブロッコリーのツナマヨ和え みかん	○	ふりかけ ツナ 豆腐 油揚げ 牛肉 みそ ちくわ	牛乳	にんじん ブロッコリー 葉ねぎ	たまねぎ 白菜 ごぼう ねぎ キャベツ もやし こんにやく みかん	米 押し麦 ふりかけ 砂糖 片栗粉	ごま ごま油 マヨネーズ		752	31.7	27.1
23 (金)	中1 調理実習 (給食なし)	麦ごはん 中華スープ	回鍋肉 (ホイコーロー) もやしの卵とじ スパサラダ ごま団子	○	豚肉 ちくわ 鶏卵 ツナ	牛乳 わかめ	パプリカ ピーマン リーフレタス にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しょうが もやし きゅうり	米 押し麦 砂糖 スパゲッティ ごま団子	サラダ油 ごま油 マヨネーズ ごま		814	34.3	31.6
26 (月)		麦ごはん すまし汁	鶏肉の揚げおろし煮 高野豆腐と青菜の煮物 白菜の辛子和え パイ、りんご	○	鶏肉 高野豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	葉ねぎ カイワレ リーフレタス にんじん 菜の花	大根 しいたけ 白菜 りんご パイ	米 押し麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 あられ	サラダ油		777	32.1	29.0
27 (火)		麦ごはん かきたま汁	★豚肉のお好み焼風 青切昆布と角天の煮物 きゅうりとカニカマの酢の物 オレンジ、キウイ	○	豚肉 角天 カニカマ 鶏卵	牛乳 青のり 昆布 わかめ	リーフレタス にんじん 葉ねぎ	紅しょうが きゅうり オレンジ キウイ	米 押し麦 小麦粉 天ぷら粉 砂糖	サラダ油 マヨネーズ ごま		780	28.9	33.0
28 (水)		麦ごはん みそ汁	サワラの野菜あんかけ ビーフソテー ほうれん草のピーナッツ和え グレープフルーツ、りんご	○	サワラ 豚肉 かまぼこ みそ	牛乳 わかめ	にんじん パプリカ 葉ねぎ ほうれん草	白菜 ねぎ もやし たまねぎ ふなしめじ えのきだけ きくらげ りんご グレープフルーツ	米 押し麦 天ぷら粉 小麦粉 砂糖 片栗粉 ビーフン	サラダ油 ごま油 ピーナッツ		806	35.4	25.6

※かみかみ献立：★は、よくかんで食べてほしい献立です。かむことを意識して食べましょう。
 ※リクエスト献立：1・2月のアンケート結果を参考に、上位に挙がった献立をリクエスト献立としています。
 「リクエスト献立」は全学年の好きな献立、「中3リクエスト献立」は卒業前に食べたい献立です。

栄養価平均値 食事摂取基準(31めやす) ※12〜14歳 女子 生活活動強度:ふつう	799	32.1	29.1
	790	27.5	21.9

2月の給食目標



～食事のマナーについて考えよう～

みなさんは食事マナーを守っていますか？食事のあいさつをする、姿勢を正して食事をする、口に食べ物が入っている時に話をしない、はしやお茶わんを正しく持つなど、いろいろなマナーがあります。日ごろの食事マナーをふり返り、自分はきちんとできているのか、確認をしてみましょう。食事マナーがきちんと身についている人は、とても素敵に見える、一緒に食事をする人も気持ちがいいものです。



「きれい箸」に気をつけよう！



渡し箸
食事の途中に、箸を食器に渡して置くこと。箸置きを使いましょう。



刺し箸
料理を箸で串刺しにすること。箸を上手に使い、一口大に切って挟みましょう。



流箸
箸先から料理の汁をポタポタ垂らすこと。食卓を汚してしまいます。



迷箸
どれを食べようか迷い、箸を料理の上で動かすこと。迷うのは心の中だけにしましょう。



ほじり箸
器の底にある食材などをほじり出すこと。盛り付けを崩さず、美しく食べましょう。



そろ箸
バラバラになっている箸先を皿の上などでそろえること。持つときにそろえましょう。

これらの箸の使い方は、人前では恥ずかしい「きれい箸」です。気持ちよく食事ができるよう、箸の使い方を見直しましょう！
 ※農林水産省HP 特集2 お箸のはなし(2)に、他にも多くの「きれい箸」が紹介されています。ご覧ください。