令和４年２月分 学校給食予定献立表

伊勢市中学校給食
共同調理場

日	曜日	料理名	血や肉や骨をつくるもの 赤群(1・2群)	体の調子をよくするもの 緑群(3・4群)	力や体温となるもの 黄群(5・6群)	調味料	ｴﾈﾙｷﾞｰ [kcal]	蛋白質 [%]	脂質 [%]
1	火	コッペパン, 牛乳	牛乳		コッペパン		841	15.6	36.5
		鶏とじゃが芋の ケチャップがらめ	鶏肉	しょうが	片栗粉, ひまわり油 じゃが芋, 三温糖	酒, トマトケチャップ, ウスターソース			
		★心も体もポカポカスープ	ベーコン, 卵	キャベツ, 人参, 玉ねぎ しょうが	ひまわり油, 片栗粉	白ワイン, 鶏がらスープ, こい口しょうゆ うすロしょうゆ, 塩			
2	水	豚丼, 牛乳	豚肉, 牛乳	しょうが, 玉ねぎ, 人参 しいたけ, こんにゃく	麦ごはん, ひまわり油, 三温糖	酒, みりん, こい口しょうゆ	760	14.2	25.0
		すまし汁	豆腐, わかめ	えのきたけ, ねぎ		うすロしょうゆ, 塩, かつお節だし用 昆布だし用			
		いちごヨーグルト	いちごヨーグルト						
3	木	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		793	13.2	27.4
		鰯のたまり唐揚げ	いわし		片栗粉, ひまわり油, 三温糖	こい口しょうゆ, 酒, たまりじょうゆ みりん			
		★白菜の酢の物		白菜, 人参, コーン	三温糖	うすロしょうゆ, 穀物酢, 塩			
		★5つの具材の節分汁☆節分献立☆	大豆, 豆みそ	大根, 人参, 玉ねぎ, ごぼう ねぎ		かつお節だし用			
4	金	麦ごはん, 刻みたくあん, 牛乳	牛乳	たくあん漬	麦ごはん		794	16.1	25.6
		高野豆腐の煮物	高野豆腐, 鶏肉, さつま揚げ	人参, しいたけ, こんにゃく	ひまわり油, 里芋, 三温糖	酒, かつお節だし用, こい口しょうゆ うすロしょうゆ, みりん			
		もやしのごま和え	油揚げ	もやし, キャベツ, 人参	三温糖, ごま	うすロしょうゆ			
		焼きのり ☆海苔の日☆	のり						
7	月	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		756	13.9	26.1
		はんぺんの磯辺揚げ	はんぺん, あおのり		小麦粉, ひまわり油				
		蒸し野菜		キャベツ, 人参		塩, こしょう			
		かきたま汁	卵, 豆腐	えのきたけ, 小松菜	片栗粉	かつお節だし用, 昆布だし用 うすロしょうゆ, こい口しょうゆ, 塩			
8	火	コッペパン, 牛乳	牛乳		コッペパン		806	14.8	36.7
		★みえチャウダー	鶏肉, 牛乳	白菜, しいたけ, 玉ねぎ, 人参	ひまわり油, じゃが芋 コーンスターチ, 生クリーム	白ワイン, 鶏がらスープ, 塩, こしょう			
		ひじきサラダ	ひじき	人参, キャベツ, きゅうり コーン	三温糖, 卵抜きマヨネーズ	こい口しょうゆ, みりん, こしょう			
9	水	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		790	14.7	21.3
		鰆のピリ辛焼き	さわら	しょうが, ねぎ, にんにく	ごま, 三温糖, ごま油	酒, こい口しょうゆ, とうがらし粉 みりん, 穀物酢			
		ミニトマト		ミニトマト					
		だんご汁 ☆大分県の郷土料理☆	ミックスみそ	ごぼう, 大根, 人参, しいたけ 小松菜	ほうとう, 里芋	かつお節だし用			
		みかんゼリー		国産みかんゼリー					
10	木	手作りポークカレーライス 福神漬, 牛乳	豚肉, 牛乳	にんにく, しょうが, セロリー 玉ねぎ, 人参, りんごピューレ トマトピューレ, 福神漬	麦ごはん, ひまわり油 じゃが芋, 小麦粉, カラメル	カレー粉, 赤ワイン, ローリエ, 塩 トマトケチャップ, 鶏がらスープ こい口しょうゆ, ウスターソース オールスパイス, ガラムマサラ, こしょう	854	12.2	28.7
		大根サラダ	ツナ缶	大根, 人参, ほうれん草 コーン	三温糖, ひまわり油, ごま	こい口しょうゆ, 穀物酢, 塩, こしょう			
14	月	麦ごはん, しそふりかけ, 牛乳	牛乳	しそふりかけ	麦ごはん		782	14.1	24.3
		鶏肉と野菜の生姜炒め	鶏肉	しょうが, 人参, ピーマン 玉ねぎ	ひまわり油, 三温糖	酒, うすロしょうゆ, こい口しょうゆ みりん			
		切干大根のごま酢和え	はんぺん	切干大根, 人参, きゅうり	三温糖, ごま	うすロしょうゆ, 穀物酢, 塩			
15	火	コッペパン, いちごジャム, 牛乳	牛乳		コッペパン, いちごジャム		816	17.8	32.0
		鮭のムニエル	さけ		小麦粉, ひまわり油, バター	塩, こしょう			
		粉ふき芋		パセリ	じゃが芋	塩, こしょう			
		★野菜たくさんスープカレー	ウインナー, 大豆	キャベツ, 玉ねぎ, 人参 ブロッコリー	ひまわり油	ローリエ, カレー粉, うすロしょうゆ こい口しょうゆ, 塩, こしょう 鶏がらスープ			
16	水	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		826	14.5	28.7
		厚揚げと豚肉の味噌炒め	厚揚げ, 豚肉, 豆みそ	玉ねぎ, 人参, ピーマン にんにく, しょうが	ひまわり油, 三温糖	酒, みりん, うすロしょうゆ かつお節だし用			
		和風ツナサラダ	ツナ缶	もやし, キャベツ, 人参 しょうが	ごま, 三温糖, ひまわり油	穀物酢, うすロしょうゆ, 塩			
17	木	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		848	13.3	30.0
		★しそとあおさの唐揚げ	鶏肉, あおのり	しょうが, にんにく しそふりかけ	片栗粉, ひまわり油	酒, こい口しょうゆ			
		蒸しキャベツ		キャベツ		塩, こしょう			
		じゃが芋の煮物		玉ねぎ, 人参, しめじ 糸こんにゃく, さやいんげん	じゃが芋, ひまわり油	こい口しょうゆ, みりん, 塩 かつお節だし用			
18	金	★スタミナ丼, 牛乳	豚ひき肉, 卵, 牛乳	にんにく, 人参, もやし 玉ねぎ, にら, 白ねぎ	麦ごはん, 三温糖 ひまわり油, ごま油	こい口しょうゆ, 塩, うすロしょうゆ 酒, とうがらし粉	759	14.5	26.8
		豆腐とわかめのスープ	わかめ, 豆腐	人参, 玉ねぎ	片栗粉	鶏がらスープ, うすロしょうゆ こい口しょうゆ, 塩, こしょう			
		ポンカン		ポンカン					
21	月	麦ごはん, 牛乳	牛乳		麦ごはん		799	14.5	24.0
		鶏肉の照り焼き	鶏肉	しょうが, にんにく	三温糖, 片栗粉	酒, うすロしょうゆ, こい口しょうゆ みりん			
		白菜のごま和え		白菜, ほうれん草	三温糖, ごま	こい口しょうゆ			
		大根の煮物	厚揚げ	大根, 人参, こんにゃく しめじ	三温糖	こい口しょうゆ, うすロしょうゆ 酒, 塩, みりん, かつお節だし用			
		りんごゼリー		りんごゼリー					
22	火	黒糖パン, 牛乳	牛乳		黒糖パン		837	16.5	33.8
		ポルシチ	豚肉	セロリー, 玉ねぎ, 人参 ビート, トマトピューレ	ひまわり油, じゃが芋 カラメル, 三温糖	赤ワイン, トマトベースソース 鶏がらスープ, ローリエ, 塩, こしょう			
		ほうれん草の卵サラダ	卵	キャベツ, ほうれん草	卵抜きマヨネーズ, 三温糖 ひまわり油	塩, こい口しょうゆ			
24	**木**	ドライカレー, 牛乳 地産	**豚ひき肉, 牛乳**	にんにく, しょうが, 玉ねぎ 人参, しめじ, ピーマン	**麦ごはん**, ひまわり油 小麦粉, 三温糖	鶏がらスープ, ターメリック, 赤ワイン トマトケチャップ, カレー粉 こい口しょうゆ, ウスターソース	804	13.0	27.8
		★たっぷり野菜とひじきの クリームスープ	ベーコン, **ひじき**, 牛乳	玉ねぎ, 人参, **キャベツ** ブロッコリー, コーン	ひまわり油, じゃが芋 コーンスターチ, 生クリーム	白ワイン, 鶏がらスープ, 塩, こしょう			
25	**金**	麦ごはん, 牛乳 地産	**牛乳**		**麦ごはん**		886	15.8	29.5
		しいらのフライ	**しいら**		小麦粉, パン粉, ひまわり油	塩, こしょう, ウスターソース			
		★韓国風きゅうりサラダ	**ちりめんじゃこ, のり**	きゅうり, **キャベツ**, コーン	三温糖, ごま油	こい口しょうゆ, 穀物酢			
		根菜のごまキムチ汁	油揚げ, **豆腐**, 豆みそ, 白みそ	**白菜**, 人参, ごぼう こんにゃく, **ねぎ**, 白菜キムチ	ごま, ねりごま	酒, みりん, 鶏がらスープ			
28	月	麦ごはん, 手作り佃煮, 牛乳	花かつお, 昆布, 牛乳		麦ごはん, ごま, 三温糖	たまりじょうゆ, みりん, 穀物酢	765	14.1	23.1
		のっぺ ☆新潟県の郷土料理☆	鶏肉, 油揚げ, さつま揚げ	人参, 大根, しいたけ こんにゃく	里芋, 三温糖	こい口しょうゆ, うすロしょうゆ みりん, かつお節だし用			
		春雨の酢の物		きゅうり, キャベツ, 人参	はるさめ, 三温糖	塩, 穀物酢, うすロしょうゆ			
						期間平均	806	14.6	28.2

※諸事情により、やむを得ず献立を変更する場合があります。
※今月の「みえ地物一番給食の日」は24日, 25日です。毎月19日は「食育の日」です。
　なお、太字は県内産及び伊勢市近郊産食材の予定です。
※給食で使用のお米は伊勢市内産です。パンに使用の小麦粉は30%が三重県産です。飲用牛乳は三重県産です。
※3日は「節分」にちなんだ献立です。
※4日は6日の「梅苔の日」にちなんだ献立です。「焼きのり」は伊勢市内産で、食育や地産地消の推進のために伊勢市農林水産課より提供されます。
※9日は全国味めぐり「大分県編」です。だんご汁は大分県の郷土料理です。
※28日は全国味めぐり「新潟県編」です。のっぺは新潟県の郷土料理です。
※★は明野高校の生徒が考案した料理です。