



2月盛りつけ表



平成31年

岡山市立福南中学校

月	火	水	木	金
風邪は外!				1日 パスタと野菜のスープ煮 ツナトースト 毎日の朝食は「ご飯派」あるいは「パン派」でしょうか。どちらにしても、肉・魚・野菜など栄養のバランスをとることが大切です。
4日 いわしのかばやき ごはん 呉汁	5日 りんご 手作りふりかけ 麦ごはん すきやき	6日 ほうれんそうサラダ カレーめん	7日 もやし和え物 ごはん 麻婆豆腐	8日 ケチャップ れんこんバーグ 米粉パン かぼちゃのクリームスープ
立春の前の節分には昔から豆やいわしを食べる習慣があります。日本の食文化を大切にしましょう。	ひじきには鉄分が豊富に含まれています。成長期に特に必要な栄養素です。ひじきを使ったふりかけでしっかり補給しましょう。	ほうれん草は冬が旬の野菜です。同じ野菜でも季節によって栄養価が違います。旬の今は甘みも増しておいしくなっています。	豆腐は大豆から作られ、植物性タンパク質が豊富です。麻婆豆腐にすると、一度にたくさん豆腐を食べることができます。	ハンバーグに岡山市藤田でとれたれんこんを入れました。シャキシャキした歯ごたえとねばりがあります。
11日	12日 切り干し大根のはりはり漬け ごはん ちゃんこ	13日 チヂミ ポン酢 キムチラーメン	14日 白花豆入りみそ汁 とりめし	15日 カップオムレツ いちごジャム 米粉パン 野菜スープ
建国記念の日	おすもうさんの食べる「ちゃんこ」。四つ足の動物はいれません。どうしてなのかわかりますか？	キムチは朝鮮半島の人々の知恵と工夫が詰まった保存食です。乳酸菌やビタミンを多く含んでいます。	みそ汁に白花豆のペーストをいれました。大豆をいれた呉汁とはまた違った味わいです。ご飯もしっかり食べてください。	卵はビタミンCを除くほぼすべての栄養素が含まれています。しかも値段も手頃です。日常の料理に上手に取り入れましょう。
18日 菜の花のからし和え ぶりの照り焼き ごはん ゆばのすまし汁	19日 ポテトサラダ ライス ビーフストロガノフ	20日 いよかん 豆豆煮しまん 五目うどん	21日 白身魚の薬味だれかけ 麦ごはん 豚肉と根菜のかす汁	22日 きなこ揚げパン ポトフ
菜の花のつぼみを和え物にした季節感あふれる献立です。魚の中でも脂肪の多いぶりには成長とともに名前が変わり、出世魚としても人気です。	ビーフストロガノフは牛肉とタマネギをよく炒めて煮込んだロシアの料理です。仕上げにサワークリームを入れています。	煮しまんは黒豆と大豆を入れました。岡山産の米粉を加えることでしっかりとできあがります。よくかんで食べましょう。	新酒の仕込み時期です。その絞りかす「酒粕」を使った汁物です。体が温まります。鮭をよく使いますが、豚肉を入れています。	思い出の給食の味として人気の揚げパンです。高温の油でかりっとあげ、きなこ入りの砂糖をまぶして作ります。
25日 のり 手巻きずし 赤だし	26日 おかかあえ ふりかけ 玄米ごはん 大豆のいそ煮	27日 ヨーグルト 野菜チップス 高菜ラーメン	28日 酢の物 ごはん みそおでん	
岡山産の手巻きのりを使った献立です。手巻きずしは自分でくるんで食べるので家庭でも簡単にできます。手をよく洗ってください。	大豆は畑の肉と言われるほどタンパク質が豊富で、いろいろな加工品が作られるほど日本人とは縁の深い食べ物です。玄米を入れたご飯なのでよくかんで食べましょう。	高菜漬は野沢菜漬や広島菜漬と並び日本三大漬物のひとつです。高菜の辛み成分は食欲を増進させ、味にアクセントを付けてくれます。	寒い冬に体を温めると同時に、大勢で食べる団らんの際にもいいおでん。これも伝えたい日本の文化。みそ味もいいですよ。	

岡山市立福南中学校予定献立表

平成31年2月

日	曜	献立名	主 要 材 料						栄養価	
			主に体をつくる		主に体の調子を整える		主に熱や力のもとになる		1食分 (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	金	ツナトースト 牛乳 パスタと野菜のスープ煮	まぐろ水煮 ベーコン	ミックスチー ズ 牛乳	こまつな にんじん	とうもろこし たまねぎ キャベツ	食パン じゃがいも マカロニ	マヨネーズ サラダ油	787	31.4
4	月	ご飯 牛乳 いわしのかば焼き 呉汁	いわし,ちくわ 油あげ,大豆 中みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しょうが ごぼう だいこん	精白米 黒砂糖 さといも	油	832	29.6
5	火	麦ご飯 手作りふりかけ 牛乳 すきやき くだもの	焼き豆腐 牛肉	干しひじき ちりめんじゃ こ 牛乳	こまつな にんじん	しょうが,根深ねぎ 白菜,こんにゃく ごぼう, たまねぎ りんご	精白米,麦 三温糖,黒砂糖 強力麩 じゃがいも	サラダ油	789	28.2
6	水	カレーめん 牛乳 ほうれんそうサラダ	豚肉 ミニウイン ナー	スキムミルク 牛乳	トマトケ チャップ にんじん ほうれんそう	にんにく,たまねぎ しょうが,キャベツ とうもろこし 干しぶどう	ソフトめん じゃがいも 上白糖	サラダ油 カレールウ	830	32.1
7	木	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 もやしの和え物	赤みそ,えび 押し豆腐 豚肉,卵	牛乳 茎わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ,きくらげ しょうが,にんにく もやし	精白米,三温糖 でん粉,上白糖 緑豆春雨	ごま油	802	33.1
8	金	米粉パン 牛乳 れんこんバーグ かぼちゃのクリームスープ	卵 牛肉 豚肉 絞豆腐	牛乳 干ひじき	トマトケ チャップ にんじん かぼちゃ パセリ	れんこん たまねぎ マッシュルーム	米粉パン パン粉 じゃがいも	ホワートルウ バタージュ サラダ油	814	34.2
12	火	ご飯 牛乳 ちゃんこ 切り干し大根のはりはり漬け	焼き豆腐 油あげ 若どり	牛乳	にんじん みつば	根深ねぎ,しめじ しょうが,はくさい 切干しだいこん	精白米,くず切り 三温糖,さといも でん粉,上白糖	いりごま	793	27.7
13	水	キムチラーメン 牛乳 チヂミ	赤みそ 中みそ,豚肉 いか,卵	牛乳 干あみ	にんじん,チン ゲンサイ,青に ら	にんにく,もやし きくらげ,たまねぎ 白菜,白菜キムチ	中華めん じゃがいも 小麦粉,米粉	ごま油 サラダ油	828	35.9
14	木	とり飯 牛乳 白花豆入りみそ汁	若どり 中みそ 白みそ 油あげ	きざみのり 牛乳	にんじん,葉ね ぎ	たまねぎ しょうが ごぼう だいこん	黒砂糖,でん粉,精 白米,白花豆&白 いんげん豆ペー スト,じゃがいも	油	827	27.0
15	金	米粉パン いちごジャム 牛乳 カップオムレツ 野菜スープ	卵,大豆 若どり 豚肉,ベーコン	牛乳	トマトケ チャップ パセリ こまつな にんじん	たまねぎ とうもろこし しめじ キャベツ	米粉パン いちごジャム 上白糖 じゃがいも	サラダ油	790	32.5
18	月	ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き 菜の花のからしあえ ゆばのすまし汁	ぶり ゆば 豆腐	牛乳,昆布	ほうれんそう 菜の花 みつば にんじん	はくさい たまねぎ	精白米 三温糖 上白糖 じゃがいも	サラダ油	795	32.7
19	火	ライス 牛乳 ビーフストロガノフ ポテトサラダ	牛肉	牛乳, サワークリー ム スキムミルク	トマトケ チャップ,トマ トピューレー, にんじん	マッシュルーム セロリー,にんにく たまねぎ,キャベツ とうもろこし	精白米 じゃがいも 上白糖	サラダ油 マヨネーズ ハヤシルウ ビーフシ チュー	837	24.2
20	水	五目うどん 牛乳 豆豆煮しまん いよかん	厚あげ,若どり 黒豆,大豆 豆乳,かまぼこ	昆布 牛乳	葉ねぎ にんじん	干しいたけ,白菜 たまねぎ,いよかん こんにゃく	うどん 米粉 ホットケーキ粉		796	29.5
21	木	麦ご飯 牛乳 白身魚の薬味だれかけ 豚肉と根菜のかす汁	ホキ,中みそ 白みそ,豚肉 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	根深ねぎ,しょうが こんにゃく,大根 ごぼう,はくさい	精白米,麦,でん粉 三温糖,さといも	いりごま 油	793	32.5
22	金	きなこ揚げパン 牛乳 ポトフ	きな粉 豚肉 荒挽ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ,たまねぎ れんこん,セロリー マッシュルーム にんにく	三温糖 米粉パン じゃがいも	油 サラダ油	795	32.4
25	月	手巻きすし 牛乳 赤だし	まぐろ油漬 赤みそ,油あげ 豆腐,いか 赤だしみそ	手巻きのり 牛乳 わかめ	みつば にんじん	キャベツ ちらしすしの具 たまねぎ	精白米 でん粉 じゃがいも	油 マヨネーズ	811	29.5
26	火	玄米ご飯 ふりかけ 牛乳 大豆のいそ煮 おかかあえ	大豆,厚あげ 牛肉,平天 花かつお	牛乳 干ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	ゆかり,こんにゃく れんこん,ごぼう 切干し大根 白菜,干しいたけ	玄米 精白米 じゃがいも 黒砂糖	サラダ油	800	30.6
27	水	高菜ラーメン 牛乳 野菜チップス ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 葉ねぎ 高菜漬	たまねぎ,しょうが にんにく,きくらげ もやし,はくさい れんこん	中華めん さつまいも	いりごま ごま油 油	844	33.1
28	木	ご飯 牛乳 みそおでん 酢のもの	がんもどき 若どり,赤みそ まぐろ水煮	牛乳	にんじん さやいんげん	大根,こんにゃく しょうが,もやし 切干し大根	精白米,三温糖 さといも,上白糖	ねりごま ごま油 いりごま	804	29.8