

令和3年 2月 中学校給食献立予定表

蕨市立学校給食センター

| 日・曜 | 献立名 | 主な材料名 | | | 調味料 | 栄養価 | | | |
|--|--|--|--|--------------------------------------|------------------------------------|---------|--------|------|-----|
| | | 主に体の組織をつくる | 主に体の調子を整える | 主にエネルギーになる | | 熱量 kcal | たん白質 g | 塩分 g | |
| 1月 | 酢飯 小さいわしフライ(2本) 恵方巻きの具 鬼退治汁 | 牛乳 牛乳 いわし 鶏肉 豆腐 わかめ のり 油揚げ かまぼこ | 3群:ビタミンA(加研) 4群:ビタミンC 人参 しいたけ たけのこ かんぴょう きゅうり 大根 長ねぎ | 5群:炭水化物 6群:脂質 米 油 砂糖 パン粉 | しょうゆ 塩 酢 | 773 | 28.6 | 3.0 | |
| 2火 | ツイストパン ☆チキンステーキマスタードソース 花野菜のサラダ(サウザンドレッシング) ☆ABCスープ | 牛乳 牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン | ブロッコリー 人参 カリフラワー 玉ねぎ とうもろこし トマト | パン マカロニ じゃがいも | 酢 塩 こしょう コンソメ | 775 | 29.4 | 3.7 | |
| 3水 | りんごゼリー さば辛味焼き 和風サラダ ☆豚汁 | 牛乳 牛乳 さば 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ | キャベツ 人参 長ねぎ ごぼう | 米 じゃがいも 砂糖 | 酢 みそ | 851 | 32.2 | 2.5 | |
| 4木 | ごぼとん コーンサラダ 大平汁 | 牛乳 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 | 人参 玉ねぎ ごぼう とうもろこし キャベツ しめじ 大根 きゅうり | 米 じゃがいも 油 砂糖 でんぷん | 酒 みりん しょうゆ 酢 塩 | 803 | 29.4 | 2.9 | |
| 5金 | ☆ライスボール 白花豆のコロッケ 鯛と野菜のマスタードソー チャウダー | 牛乳 牛乳 鯛 白花豆 豚肉 スキムミルク | 人参 玉ねぎ アスパラガス ブロッコリー | パン じゃがいも 小麦粉 さつまいも 油 ノエグマヨネーズ | 塩 こしょう マスタード ワイン しょうゆ | 870 | 31.6 | 2.9 | |
| 8月 | カンパチの竜田揚げ 香味ソース 青菜と白菜のごま和え 鶏飯 白桃ネクター | 牛乳 牛乳 鶏肉 | 長ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 しいたけ さやいんげん 大根 | 米 油 砂糖 ごま油 ごま | しょうゆ 酢 薄口しょうゆ 酒 塩 | 790 | 29.7 | 3.2 | |
| 9火 | ホット中華麺 担々麺 小籠包(2個) 切干大根のナムル | 牛乳 牛乳 豚肉 | 人参 もやし にはら しいたけ 長ねぎ 切干大根 ほうれん草 | ホット中華麺 油 ごま ごま油 小麦粉 | 酢 塩 豆板醤 こしょう みそ | 805 | 29.9 | 3.9 | |
| 10水 | 焼肉炒飯 鶏の照り焼き 春雨サラダ | 牛乳 牛乳 豚肉 鶏肉 卵 | 人参 長ねぎ もやし きゅうり とうもろこし | 米 麦 春雨 油 砂糖 ごま ごま油 | しょうゆ 塩 酒 洋辛子 酢 コチュジャン | 818 | 28.1 | 2.6 | |
| 12金 | ☆クロワッサン 紅鮭のチーズフライ キャロットサラダ ポークビーンズ | 牛乳 牛乳 鮭 ベーコン 豚肉 大豆 チーズ | 人参 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ | パン 油 じゃがいも 砂糖 パン粉 | 酢 塩 こしょう コンソメ ケチャップ | 763 | 34.1 | 2.5 | |
| 15月 | にしんの昆布煮 菜の花ソテー けんちょう | 牛乳 牛乳 にしん 豚肉 豆腐 | 菜の花 ごぼう しいたけ ほうれん草 大根 人参 長ねぎ とうもろこし | 米 油 バター 砂糖 ごま油 | 塩 こしょう 酒 みりん しょうゆ | 796 | 31.3 | 2.6 | |
| 16火 | バターロール ハートハンバーグ フレンチサラダ ほたて入りジュリエヌスープ | 牛乳 牛乳 ほたて 豚肉 鶏肉 | 玉ねぎ しめじ みかん 人参 キャベツ きゅうり レタス | パン 小麦粉 バター 油 じゃがいも | ケチャップ ソース 塩 こしょう 酢 コンソメ しょうゆ | 827 | 28.8 | 4.1 | |
| 17水 | ホキのチリソースかけ うま塩キャベツ トックススープ | 牛乳 牛乳 ホキ 豚肉 塩昆布 | 長ねぎ きゅうり キャベツ 人参 ほうれん草 しいたけ | 米 油 砂糖 ごま油 トック | 豆板醤 酒 塩 しょうゆ こしょう ケチャップ | 801 | 29.3 | 2.0 | |
| 18木 | 厚焼きたまご きゅうりとキャベツの甘酢和え 里いもと鶏肉のほっこり煮 | 牛乳 牛乳 卵 鶏肉 | きゅうり キャベツ 大根 ごぼう いちご | 米 油 砂糖 里いも | 塩 しょうゆ みりん 酢 | 768 | 28.7 | 2.3 | |
| 19金 | ナン 野菜たっぷりキーマカレー ミートボール(3個) ☆海藻サラダ | 牛乳 牛乳 豚肉 海藻 鶏肉 | 玉ねぎ 人参 ごぼう しいたけ ピーマン トマト とうもろこし 大根 | パン ごま 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 バター | コンソメ ケチャップ しょうゆ 酢 | 748 | 31.0 | 4.3 | |
| 22月 | ☆わかめごはん 和風きんぴら包み もやしときゅうりのごま醤油和え 根菜たっぷりみそ汁 | 牛乳 牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ | もやし きゅうり 大根 ごぼう 人参 | 米 里いも ごま油 ごま油 じゃがいも ごま | しょうゆ 塩 みそ | 767 | 30.1 | 4.1 | |
| 24水 | ドーナツ 鶏肉のうんしゅうみかんソースかけ かぶら漬け 鯛茶漬け | 牛乳 牛乳 鶏肉 鯛 卵 | 白菜 かぶ みかん 小松菜 人参 長ねぎ ゆず | 米 砂糖 ごま 小麦粉 でんぷん | 塩 こしょう 酢 みりん しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 | 821 | 32.5 | 2.3 | |
| 25木 | かわ飯 かつおごま風味フライ 青菜としめじのサラダ | 牛乳 牛乳 鶏肉 かつお 油揚げ | ごぼう 人参 ほうれん草 しめじ | 米 麦 油 砂糖 ごま パン粉 | 塩 しょうゆ 酒 酢 | 786 | 33.6 | 2.0 | |
| 26金 | ソフトフランス あじ香草フライ マカロニサラダ(マヨネーズ) 白菜のクリーム煮 | 牛乳 牛乳 あじ スキムミルク ベーコン 生クリーム 豚肉 | きゅうり 人参 とうもろこし 玉ねぎ 白菜 | パン マカロニ 油 マヨネーズ 小麦粉 じゃがいも パン粉 | 塩 こしょう コンソメ | 867 | 34.1 | 3.3 | |
| ★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。 ★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。 | | | | | | 平均栄養価 | 802 | 30.7 | 3.0 |

★給食センターでは、センターの概要や一日の作業の他、給食のレシピ等をホームページで紹介しています。ぜひご覧ください！
(アドレス <http://www.city.warabi.saitama.jp/kyushoku/index.htm>)

◆◆おいしさ発見！地域の食材◆◆

～鹿児島県産・愛媛県産おさかなフェア～

◎鹿児島県産 養殖カンパチ「海の桜勘」

脂ののったおいしいカンパチを使った献立が今月8日に登場します。
今回は、給食センターで作った手作りソースをかけてお届けします。

◎愛媛県産 養殖真鯛「愛鯛」

豊かな漁場で、漁師さんの愛情がたっぷりつまった「鯛」が給食に初登場です。今月は5日と24日にお届けします。



◆◆調理員さんのアイデア献立◆◆

12月・1月にひきつづき、調理員さんが「みんなと食べたい給食」をテーマに献立を考えてくれました。

* 2月 4日...長野県の郷土料理「大平汁」と「ごぼとん」を紹介してくれました。「ごぼとん」は、長野県の飲食店ではごはんの上に乗せて「ごぼとん丼」としているところもあるそうです。

* 2月15日...山口県の郷土料理「けんちょう」を紹介してくれました。とうふがたっぷり入った甘塩っぱい煮物です。

