

令和6年 2月学校給食献立予定表

三重大附属中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
1 木	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			767 kcal
	鶏肉の甘酢煮	鶏肉	砂糖	しょうが, にんにく	醤油, 酢, みりん, 酒	17.2 %
	★ポテトサラダ	ハム	じゃがいも, ハンエッグ マヨネーズ	きゅうり, 玉ねぎ, にんじん	塩, こしょう, 酢	26.2 %
	牛乳	牛乳				
2 金	コッペパン		コッペパン			743 kcal
	ほたて入りシチュー (乳)	鶏肉, ほたてかい, 牛乳	じゃがいも, 油	玉ねぎ, にんじん, しめじ, クリームコーン	オールスパイス, 白ワイン ホタテの素, コンソメ ローリエ, 塩, こしょう	16.7 %
	ドレッシングサラダ		油, ごま油, 砂糖	キャベツ, スイートコーン, にんじん	酢, 塩, こしょう	31.7 %
	牛乳	牛乳				
	炒り大豆 (小袋)	炒り大豆				
5 月	ビビンバ	豚ひき肉, 鰹節	米, 強化米, 麦, 砂糖, ごま, 油, ごま油	にんにく, ねぎ, ほうれん草, にんじん もやし, せんまい	醤油, 塩, みりん トウボンジヤン	745 kcal
	豆腐入り中華スープ	ペーパン, 豆腐	ごま油, でん粉	にんじん, もやし, しめじ	塩, こしょう 鶏ガラスープの素, 醤油	14.1 %
	牛乳	牛乳				31.5 %
5日は1・2年生のみ給食です。						
6 火	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			757 kcal
	厚揚げといかの中華煮	厚揚げ, いか, 豚肉	油, 砂糖, でん粉	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, もやし チゲソース	醤油, 酒, こしょう 中華スープの素, 塩	16.1 %
	もやしときゅうりの サラダ	わかめ	油	きゅうり, もやし, にんじん	酢, 醤油	29.2 %
	牛乳	牛乳				
8 木	★わかめごはん		米, 強化米		炊きこみわかめ	785 kcal
	里芋と厚揚げのそぼろ煮	鶏ひき肉, 厚揚げ, 鰹節	油, 里芋, 砂糖	にんじん, 大根	醤油, みりん, 酒	13.6 %
	ほうれん草と白菜の おひたし		砂糖	ほうれん草, 白菜	みりん, 醤油	25.7 %
	牛乳	牛乳				
	★アイスクリーム		アイスクリーム			
9 金	小型米粉入りパン		米粉パン			741 kcal
	たらこスパゲティ (乳)	たらこ	スパゲッティ, バター, 油	玉ねぎ	塩, 白ワイン, 昆布茶 こしょう, バジル	16.7 %
	青じそ風味のサラダ (なばな)			キャベツ, えだまめ, にんじん, なばな	青じそドレッシング	25.0 %
	牛乳	牛乳				
13 火	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			822 kcal
	しいらのケチャップ和え	しいら	でん粉, 油, 砂糖		白ワイン, 塩, ケチャップ ウスターソース	15.5 %
	添え野菜 (キャベツ・にんじん)			キャベツ, にんじん	塩	25.4 %
	★野菜スープ	ペーパン	油	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, にんにく	コンソメ, 塩, こしょう	
	牛乳	牛乳				
15 木	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			748 kcal
	★鶏の竜田揚げ	鶏肉	でん粉, 油	しょうが	醤油, 酒	19.3 %
	キャベツの三色和え		ごま	キャベツ, ホールコーン, にんじん	塩, 醤油	24.8 %
	★なめこのみそ汁	豆腐, 鰹節, みそ		なめこ, ねぎ		
	牛乳	牛乳				
16 金	セルフドライカレー サンド	合挽肉	コッペパン, 油, 砂糖	にんにく, セロリ, にんじん, 玉ねぎ	塩, カレー粉, トマトピューレ 赤ワイン, こしょう ウスターソース, 醤油, コンソメ	774 kcal
	大根とツナのサラダ	ツナ	ごま, 油	大根, にんじん, きゅうり, キャベツ	塩, こしょう, 醤油 酢	16.6 %
	牛乳	牛乳				40.1 %
	チョコプリン				チョコプリン	
22 木	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			813 kcal
	酢豚	豚肉	でん粉, 油, 砂糖	玉ねぎ, 青ピーマン, にんじん, 筍 干ししいたけ	醤油, 酒, ケチャップ, 酢	13.7 %
	★ワンタンスープ	豚肉	ワンタンの皮, 油, でん粉	干ししいたけ, チゲソース, 玉ねぎ, にんじん	塩, 鶏ガラスープ, 醤油 こしょう 中華スープの素	25.6 %
	牛乳	牛乳				

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
26 月	麻婆丼	豚ひき肉、豆腐、みそ	米、強化米、砂糖、油、ごま油、でん粉	にんにく、しょうが、ねぎ、にら	醤油、トバンヅヤン オイスター・ソース	745 kcal
	中華コーンサラダ		砂糖、ごま油	キャベツ、ホールコーン、にんじん、こんにゃく	醤油、からし、酢	16.1 %
	牛乳	牛乳				26.9 %
27 火	麦入りごはん		米、強化米、麦			758 kcal
	八宝菜（卵・ほたて）	豚肉、ほたてがい、うずら卵	ごま油、油、砂糖、でん粉	しょうが、にんじん、玉ねぎ、白菜、筍	醤油、酒、白ワイン 中華スープの素、塩 こしょう	17.8 %
	鶏肉と豆腐のスープ	鶏肉、豆腐	ごま油、でん粉	ねぎ、しょうが	塩、こしょう 鶏ガラスープ 中華スープの素、醤油	27.0 %
	牛乳	牛乳				
29 木	ビーフカレーライス	牛肉	米、強化米、じゃがいも、油	にんじん、玉ねぎ、セリ、にんにく	カレールウ、マイルドカレー フルーツチャツネ、コンソメ ウスター・ソース、醤油	931 kcal
	★かみかみサラダ	さきいか	砂糖、ごま油、ごま	切干し大根、たくあん漬け、にんじん キャベツ	醤油、酢	9.6 %
	牛乳	牛乳				36.2 %
	お祝いケーキ (3年生のみ)		お米deお祝いケーキ			
3 / 1 金	★小型きな粉揚げパン	きな粉	コッペパン、油、砂糖、ケラニー糖		塩	731 kcal
	煮込みうどん	鶏肉、油揚げ、鰹節	うどん	玉ねぎ、にんじん、干ししいたけ、ねぎ	酒、みりん、醤油、塩	13.7 %
	コールスロー		油、砂糖	キャベツ、スイートコーン	酢、塩、こしょう	22.0 %
	★コーヒー牛乳	コーヒー牛乳				

★は3年生保健活動部が考えたりクエスト給食です。

2月は寒さが厳しくなる季節です。好き嫌いなく、バランスのとれた食事をして風邪に負けない体をつくりましょう。

節分

2月3日は節分です。節分は1年間、健康に過ごせるようにという願いを込めて、悪いものを追い出す行事とされています。節分は中国から伝わってきた文化です。

節分は1年に4回あります。豆まきに使われる豆は「福豆」と呼ばれ、炒った大豆が使われます。今年は2日（金）に福豆を出します。



～豆まきの意味～

昔は病気や災害など悪いものは全て「鬼」の仕業だと考えられていたため、鬼を退治するという意味で豆をまく風習が広まりました。豆には鬼などの悪いものを追い出したり、退治したりする効果があるといわれてきました。豆が使われます。「鬼は外、福は内」と言って豆をまき、悪いものを追い出します。そして、年の数だけ豆を食べて1年間の幸せを祈ります。

～恵方巻を食べる意味～

大きくて太い巻き寿司で毎年、決まった方角（2024年は東北東です。）を向いて願い事をしながら静かに食べる風習があります。これは恵方（神様のいる方角）を向いて行なうことはすべて良いとされているからです。恵方巻きには縁や福が巻かれているとされているため、途切れてしまわないように包丁で切らず、まるごと食べるのが良いとされています。

～鰯が使われる意味～

節分の日に鰯の頭を飾ったり、鰯を食べる風習があります。これは鰯を焼くときに出る煙やにおいが鬼を寄せ付けないとされているからです。また、栄養価の高い鰯を食べることで無病息災を願う意味もあります。

●使用食品成分表

チョコプリン
砂糖・ぶどう糖果糖液糖、植物性油脂クリーミング食品（澱粉分解物、食用油脂）、砂糖、水溶性食物繊維、ココアパウダー、カカオマスクミン、水
(使用添加物) 炭酸Ca、乳化剤、安定剤（アラビアガム）、リン酸K、ゲル化剤（増粘多糖類）、香料、ピロリン酸第二鉄

アイスクリーム

バニラ：クリーム（生乳）、脱脂濃縮乳、砂糖、卵黄／バニラ香料、（一部に乳成分・卵を含む）
ストロベリー：クリーム（生乳）、脱脂濃縮乳、ストロベリー果肉、砂糖、卵黄、（一部に乳成分・卵を含む）
クッキー＆クリーム：クリーム（生乳）、脱脂濃縮乳、砂糖、チョコレートクッキー、卵黄／バニラ香料、植物レシチン、（一部に乳成分・卵・小麦・大豆を含む）

お祝いケーキ

豆乳、砂糖、加工油脂、米粉、水あめ、いちごピューレ（いちご・砂糖）、大豆粉、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、いちご果汁（濃縮還元）、植物油、麦芽糖、清涼飲料水、粉砂糖、こんにゃく加工品（水あめ、こんにゃく粉、でん粉）、発酵調味料、水
(使用添加物) 加工デンプン、増粘剤（カードラン・アルギン酸エステル）、乳化剤 炭酸Ca、膨張剤、ゲル化剤（加工デンプン・増粘多糖類）
ビタミンC 香料、安定剤（増粘多糖類）、ピロリン酸第二鉄、紅麹色素、酸味料、メタリン酸Na、クチナシ赤色素