



[令和6年 2月 献立表]



鳥栖市立中学校

実施日	献立名 ※牛乳は毎日つきます ←スプーン持参日	食品名と体の中での働き						調味料等	エネルギー たんぱく質	
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主に熱や力のもとになる				
		魚・肉・卵 豆・豆製品 (たんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (カルシウム)	緑黄色 野菜 (カロテン)	その他の 野菜・果物 (ビタミンC)	穀類・芋類 砂糖 (炭水化物)	油脂類 (脂質)			
1 木	ごはん	入試応援献立								
	スパイシーチキン	鶏肉			にんにく			ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、塩 こしょう、カレー粉	861 kcal	
	ごぼうサラダ	マグロ油漬け		にんじん	ごぼう、きゅうり		卵不使用*333-X* 風調味料	塩、こしょう、しょうゆ	31.3 g	
	わかめスープ		わかめ		もやし、きくらげ 深ねぎ			ごま、ごま油	がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう	
	ケーキ					米粉と豆乳のケーキ (いちご)				
2 金	ごはん					米				
	豚丼の具	豚肉		にんじん	玉葱、しょうが		糸こんにゃく、砂糖	油	酒、しょうゆ、みりん	764 kcal
	和風サラダ	ロースハム		にんじん	キャベツ、だいこん きゅうり とうもろこし			和風ドレッシング	30.5 g	
5 月	ごはん					米				
	発芽玄米入り平つくね	発芽玄米入り平つくね							763 kcal	
	しらす和え		しらす干し	小松菜、にんじん	きゅうり、キャベツ もやし	砂糖			しょうゆ、酢、塩	30.1 g
	えのきのすまし汁	ちくわ	わかめ		えのき、玉葱 干し椎茸				こんぶ、削り節、しょうゆ、塩	
6 火	ごはん					米				
	サーモンフライ	サーモンフライ						油		718 kcal
	ほうれん草のごま和え			ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖		ごま	しょうゆ、しょうゆ	28.2 g
	キャベツの味噌汁	厚揚げ			キャベツ、玉葱				削り節、煮干し、みそ	
7 水	ごはん					米				
	豚肉の味噌炒め	豚肉		にんじん	玉葱、はくさい もやし、深ねぎ	砂糖		油	酒、赤だしみそ、みりん、しょうゆ	763 kcal
	野菜スープ	豆腐、ベーコン		チンゲンサイ	玉葱、きくらげ				がらスープ、しょうゆ、酒 塩、こしょう	31.9 g
8 木	黒糖パン					黒糖コッペパン				
	揚げチャーメン					揚げ中華種				780 kcal
	血うどんの具	豚肉、うずら卵 えび、かまぼこ		にんじん	キャベツ、玉葱 もやし、きくらげ にんにく、しょうが	でんぶん		油、ごま油	しょうゆ、酒、中華スープ 塩、こしょう	36.1 g
	プリン					プリン				
9 金	ごはん					米				
	モービー豆腐	豆腐、豚ひき肉、大豆		にんじん	玉葱、干し椎茸 深ねぎ、しょうが にんにく	砂糖、でんぶん		油	赤だしみそ、しょうゆ、中華スープ トウモロコシ、チンゲンサイ	791 kcal
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			天ぷら粉		油		29.6 g
	ナムル			にんじん	もやし、きゅうり			韓国ナムル* レタシ* ごま		
13 火	ごはん					米				
	チキンカレー	鶏肉	チーズ、ヨーグルト	にんじん トマトピューレ	玉葱、にんにく しょうが りんごピューレ		じゃがいも、黒砂糖	油	カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ 赤ワイン、しょうゆ	788 kcal
	野菜サラダ	マグロ油漬け		にんじん	キャベツ、だいこん きゅうり とうもろこし			香味玉ねぎドレッシング	25.6 g	
14 水	ごはん					米				
	さんまかぼすレモン煮	さんまかぼすレモン煮								723 kcal
	豚肉とれんこんの甘辛炒め	豚肉		にんじん、いんげん	れんこん		こんにゃく、砂糖	ごま油	しょうゆ、酒、唐辛子	27.2 g
	大根の味噌汁	油揚げ		小松菜	だいこん、えのき				削り節、煮干し、みそ	
15 木	ごはん					米				
	スタミナ炒め	牛肉		にんじん、にら	キャベツ、玉葱 もやし、しょうが にんにく			油	酒、焼肉のタレ、塩、こしょう	831 kcal
	春巻き	米粉入り春巻き						油		31.6 g
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん	玉葱、えのき				がらスープ、しょうゆ、酒 塩、こしょう	

実施日	献立名 ※牛乳は毎日つきます ←スプーン持参日	食品名と体の中での働き						調味料等	エネルギー たんぱく質
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主に熱や方のもとになる			
		魚・肉・卵 豆・豆製品 (たんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (カルシウム)	緑黄色 野菜 (カロテン)	その他の 野菜・果物 (ビタミンC)	穀類・芋類 砂糖 (炭水化物)	油脂類 (脂質)		
16金	ごはん					米			737 kcal 29.4 g
	和風ソースハンバーグ	ハンバーグ			玉葱、しめじ にんにく	砂糖、でんぷん		しょうゆ、酒、みりん、塩、こしょう	
	ブロッコリーサラダ	ロースハム		ブロッコリー	きゅうり とうもろこし		イソフラボン ^{レシニング}		
	青菜と芋の味噌汁	油揚げ		ほうれん草	玉葱	じゃがいも		削り節、煮干し、みそ	
19月	ごはん					米			749 kcal 29.3 g
	照り焼きチキン	照り焼きチキン							
	ツナサラダ	マグロ油漬け		にんじん	玉葱、きゅうり キャベツ		卵不使用 ^{代替} 風調味料	塩、こしょう	
	はんぺんのすまし汁	はんぺん		ほうれん草	えのき			しょうゆ、塩、こんぶ、削り節	
20火	ごはん					米			704 kcal 29.6 g
	あじフライ	あじフライ					油		
	鶏肉とわかめのサラダ	鶏肉	わかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり		和風ドレッシング		
	豚汁	豚肉		にんじん	ごぼう、だいこん 深ねぎ、しょうが	さといも こんにゃく		削り節、煮干し、みそ	
21水	ごはん					米			806 kcal 28.2 g
	ハッシュドポーク	豚肉		トマト	玉葱、マッシュルーム にんにく		油 アルギン酸 ^{代替} 乳化剤	塩、こしょう、パプリカ、赤ワイン ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ	
	カラフルサラダ	マグロ油漬け		赤パプリカ	キャベツ、きゅうり とうもろこし		卵不使用 ^{代替} 風調味料 ごま	青じそドレッシング、塩、こしょう	
22木	ごはん					米			828 kcal 33.0 g
	すき焼き風煮	牛肉、厚揚げ		にんじん	はくさい、深ねぎ 干し椎茸、えのき	糸こんにゃく、砂糖	油	酒、みりん、しょうゆ、しょうゆ 唐辛子	
	キャベツのメンチカツ	キャベツのむちカツ					油		
	春雨のごま酢和え	ロースハム		にんじん	きゅうり、もやし	春雨、砂糖	ごま、ごま油	酢、しょうゆ	
26月	ごはん					米			710 kcal 29.3 g
	いわしのおかか煮	いわしのおかか煮							
	卵と小松菜のソテー	卵		小松菜、にんじん	もやし		油	しょうゆ、塩、こしょう	
	根菜汁	鶏肉		にんじん、かぼちゃ いんげん	れんこん、ごぼう 干し椎茸	こんにゃく でんぷん		煮干し、削り節、塩、しょうゆ、酒	
27火	ごはん					米			811 kcal 32.6 g
	ポークチャップ	豚肉			玉葱、キャベツ にんにく		油	ケチャップ、ウスターソース、酒、塩、こしょう	
	カレーポテトコロッケ					カレーポテトコロッケ	油		
	玉ねぎと豆腐の味噌汁	豆腐、油揚げ			玉葱、深ねぎ			削り節、煮干し、みそ	
28水	防災食 防災給食					救給カレー			792 kcal 20.7 g
	ミートボールスープ	ミートボール		にんじん	玉葱、セロリ キャベツ、にんにく	じゃがいも		がらスープ、しょうゆ、塩 こしょう、酒	
	さつまポテト					さつまポテト			
29木	コッペパン					コッペパン			733 kcal 27.5 g
	チキンハンバーグ	照り焼きパティ							
	スパゲティサラダ	ウインナー		にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし	スパゲティ	卵不使用 ^{代替} 風調味料	塩、こしょう	
	トマトスープ	ラビオリ		にんじん、アスパラ 枝豆、トマト	玉葱			ケチャップ、がらスープ、しょうゆ 酒、塩、こしょう	

2月3日は 節分 です

節分とは本来、季節が移り変わる節目の日で、立春の前日にあたります。
一般的に邪気(ジャキ)を払い、無病(ムビョウ)息災(ソクサイ)を願う行事とされ、豆まきや恵方巻を食べる風習があります。
豆は炒った大豆をまいて厄をはらい、その豆を年の数より1つ多く食べます。恵方巻はその年の恵方を向いて、願い事を思い浮かべながら無言で食べると縁起が良いとされています。



※都合により、献立内容が変更になることがあります。
※エネルギー・たんぱく質は牛乳を含めた数値です。
※ ←このマークが実施日の欄にある日は、スプーンを持つてくることをおすすめしています。
※献立に関するお問い合わせは鳥栖市教育委員会 学校給食課 中学校給食担当まで TEL 85-8050