

# 2月の給食献立表

2024年度

新宮市立城南中学校

日	ス プ リ ン	献立名	牛 乳	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	1人分・ たんぱく質
3月		～せつぶんこんだて～ ピビンバ	○	豚肉	米 あぶら さとう ごま油 かたくり粉	しょうが にんにく だけのこ たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん	711 kcal
		春雨スープ		鶏肉	はるさめ	はくさい にんじん しめじ	25.6 g
		福豆		大豆			
4火		ご飯	○		米		733 kcal
		肉じゃが		豚肉	じゃがいも あぶら しらたき さとう	にんじん たまねぎ いんげん	25.8 g
		枝豆とツナのサラダ		ツナ	さとう ごま油	えだまめ キャベツ きゅうり	
5水		ご飯	○		米		897 kcal
		☆くじらの竜田揚げ		くじら肉	かたくり粉 あぶら	だいこん にんにく しょうが	37.3 g
		もやしのナムル			ごま油 さとう ごま	もやし きゅうり にんじん	
		高野豆腐の煮物		高野豆腐 ちくわ	さとう	にんじん たまねぎ 干し椎茸 ねぎ	
6木	小 	～お灯まつり こんだて～ ご飯	○		米		812 kcal
		ホワイトシチュー		鶏肉 牛乳	じゃがいも バター	たまねぎ	24.6 g
		大根のサラダ		かまぼこ	マヨネーズ	だいこん もやし	
		カルピス寒天		カルピス 寒天	さとう		
7金		長崎ちゃんぽん	○	豚肉 なんと	中華めん あぶら さとう かたくり粉	だけのこ キャベツ にんじん たまねぎ もやし	824 kcal
		フライドポテト			フライドポテト あぶら		24.0 g
10月		ご飯	○		米		789 kcal
		サケのマヨネーズ焼き		鮭	マヨネーズ パン粉	たまねぎ バセリ	36.3 g
		ブロッコリーのおかかあえ		かつお節		ブロッコリー	
		糸こんにゃく		豚ひき肉	あぶら 糸こんにゃく さと う	ピーマン とうもろこし しょうが	
12水		ご飯	○		米		804 kcal
		鶏肉のパン粉焼き		鶏肉	さとう パン粉		36.5 g
		野菜のおかか和え		かつお節	さとう	ほうれんそう もやし にんじん	
		大豆の磯煮		大豆 ひじき 油揚げ	さとう	にんじん	
13木		ご飯	○		米		857 kcal
		厚揚げと豚肉のみそ炒め		豚肉 厚揚げ みそ	あぶら さとう	しょうが にんにく ピーマン キャベツ にんじん たまねぎ	31.1 g
		ポテトサラダ		ハム	じゃがいも さとう マヨネーズ	にんじん きゅうり	
14金		～バレンタインこんだて～ ココア揚げパン	○		コッパン さとう あぶら		945 kcal
		大豆入りミートスパゲティ		大豆 豚ひき肉	スパゲティ あぶら パ ター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	30.1 g
		あおりんごゼリー 			青りんごゼリー		

# 2月の給食献立表

2024年度

新宮市立城南中学校

日	ス プ リ ン	献立名	牛 乳	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	1杯 - たんぱく質
17 月		ご飯	○		米		763 kcal
		鶏肉の照り焼き		鶏肉	さとう		34.4 g
		梅おかかあえ		かつお節	さとう	もやし 切干しだいこん きゅうり 梅干し	
		豆腐の味噌汁		豆腐 わかめ 油揚げ みそ		しめじ ねぎ	
18 火		わかめごはん	○		米		793 kcal
		かやくうどん		豚肉	うどん さとう	にんじん キャベツ しめじ ねぎ	29.3 g
		☆大豆とじゃこの揚げ煮		大豆 じゃこ	かたくり粉 あぶら さとう ごま		
19 水		ご飯	○		米		846 kcal
		☆マーボーじゃがいも		豚ひき肉 みそ 赤みそ	じゃがいも あぶら さとう ごま油 かたくり粉	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	22.7 g
		パンサンスウ		ハム	はるさめ さとう ごま油	きゅうり にんじん	
20 木		ご飯	○		米		796 kcal
		親子煮		鶏肉 ちくわ たまご	しらたき さとう	にんじん たまねぎ ねぎ	30.3 g
		ポパイサラダ		ハム	マカロニ マヨネーズ	キャベツ ほうれんそう とうもろこし	
21 金	大 	☆カレーライス	○	豚肉	米 あぶら じゃがいも カレールウ	にんにく たまねぎ にんじん	812 kcal
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	ナタデココ さとう	パイン みかん もも パナナ	20.3 g
25 火		トリニータ丼	○	鶏肉	米 かたくり粉 あぶら さとう ごま油	にんじん 黄パプリカ たら たまねぎ にんにく しょうが	868 kcal
		わかめスープ		わかめ 豆腐	ごま	えのきはくさい ねぎ	28.6 g
26 水		ご飯	○		米		974 kcal
		さかなの野菜あんかけ		ぶりひら	かたくり粉 あぶら さとう	黄パプリカ しめじ たまねぎ にんじん	32.6 g
		ごぼうサラダ		ツナ	マヨネーズ さとう	ごぼう キャベツ きゅうり にんじん	
27 木		ご飯	○		米		720 kcal
		五目きんぴら		豚肉	あぶら じゃがいも ごんにゃく さとう	にんじん ごぼう たけのこ	28.4 g
		ほうれん草とツナのサラダ		ツナ	さとう ごま油	ほうれんそう キャベツ にんじん	
28 金	大 	キムチチャーハン	○	豚肉	米 あぶら ごま油 さとう	キムチ たまねぎ にんじん にんにく ねぎ	612 kcal
		スープスパゲティ			じゃがいも スパゲティ	にんじん しめじ とうもろこし	21.3 g
		ジョア		ジョア			

☆2月21日の給食は神倉小学校からの配送になります。

☆学校行事・材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆マヨネーズ・ハム・ウインナー・ベーコン・ちくわ・いとこまぼこ・なると・パン粉は すべて卵不使用品となっております。