

令和6年度		2月分	中学校給食予定献立表			鴻巣市立中学校給食センター	
日 曜	献立名	食 材 名					エネルギー （kcal） たんぱく質 （g）
		血や肉になるもの（赤）	熱や力になるもの（黄）	体の調子を整えるもの（緑）	調味料		
3月 行事食 節分	牛乳	牛乳					767
	ごはん		米				
	いわしの蒲焼き	いわしでん粉付	油 三温糖			みりん しょうゆ	33.7
	菜の花のおひたし	かつお節		菜の花 もやし		みりん しょうゆ	
	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ	油 さといも	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく 長ねぎ		和風だし	18%
	福豆	福豆					
4火	ブレーンジョア	ブレーンジョア					767
	ごはん		米				31.0 16%
	肉まん	肉まん					
	麻婆豆腐	豚肉 大豆 みそ 豆腐	油 三温糖 でん粉	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん だけのこ 干ししいたけ	酒 チキンがらスープ しょうゆ 甜麺醤 豆板醤		
	チンゲン菜の卵スープ	鶏肉 鶏卵	油 でん粉	にんじん きくらげ チンゲン菜	中華だし しょうゆ		
5水 世界の 料理 ハンガ リー	牛乳	牛乳					778
	ツイストパン		ツイストパン				34.1
	パプリカーシュチルケ	鶏肉 サワークリーム	小麦粉 オリーブ油	にんにく 玉ねぎ トマト トマトピューレ パセリ	洋風だし ケチャップ パプリカ粉 塩 こしょう		
	チャラマーデー		油 三温糖	キャベツ 赤パプリカ きゅうり コーン レモン	酢 塩 こしょう		
	グヤーシュ	豚肉	油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ にんにく 黄パプリカ トマト	トマトソース コンソメ パプリカ粉 ローレル 塩 こしょう		18%
6木	牛乳	牛乳					785
	ごはん		米				32.2 16%
	かれいフライ	かれいフライ	油		中濃ソース		
	大豆の五目煮	こんぶ 大豆	三温糖	にんじん こんにゃく れんこん	和風だし みりん しょうゆ		
	だいこんのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	じゃがいも	にんじん だいこん 長ねぎ	和風だし		
7金 リクエスト 献立 鴻巣西中	牛乳	牛乳					864
	中華めん		中華めん				33.1
	味噌ラーメン汁	豚肉 大豆 みそ	油	にんじん もやし キャベツ しょうが にんにく コーン 長ねぎ にら	中華だし 洋風だし こしょう		
	揚げ餃子	餃子	油				
	ほうれん草のナムル		三温糖 ごま油 ごま	ほうれん草 にんじん にんにく	しょうゆ 酢	15%	
	米粉豆乳チョコクレープ		米粉豆乳チョコクレープ				
10月	牛乳	牛乳					819
	食パン		食パン				36.4 18%
	和風肉団子	和風肉団子					
	ミートスパゲッティ	豚肉 大豆 チーズ	スパゲッティ オリーブ油	玉ねぎ にんじん トマトピューレ トマト にんにく	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう		
	鶏肉と大根のポトフ	鶏肉 うずら卵	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ だいこん パセリ	コンソメ 塩 こしょう		
	フルーツクリーム	ホイップクリーム		もも パイン りんご			
12水	牛乳	牛乳					808
	ごはん		米				31.1
	ししゃもフライ	ししゃもフライ	油		中濃ソース		
	荳わかめの炒めもの	豚肉 くさわかめ	油 ごま	ごぼう にんじん しらたき	酒 みりん しょうゆ とうがらし		31.0
	相性汁	ベーコン 豆腐 みそ 牛乳	油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ 小松菜	和風だし	15%	
	デコボン			デコボン			
13木	牛乳	牛乳					849
	黒パン		黒パン				35.5
	チーズオムレツ	チーズオムレツ					
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ トマト	トマトソース コンソメ 塩 こしょう		
	ウィンナーと レンズ豆のスープ	ウィンナー レンズ豆		にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	コンソメ 塩 こしょう	17%	
	レモン豆乳パンナコッタ		レモン豆乳パンナコッタ				
14金	牛乳	牛乳					899
	ごはん		米				28.7
	チキンカレー	鶏肉 脱脂粉乳	油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン バター	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ りんご	洋風だし 塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース しょうゆ カレー粉		
	フラワーソテー		油	カリフラワー ブロッコリー	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		
	チョコタルト	生クリーム 鶏卵	ミルクチョコレート バター 小麦粉 タルト型				13%
17月	牛乳	牛乳					761
	はちみつパン		はちみつパン				31.4
	白身魚の香草焼き	たら	マヨネーズ パン粉		香草ミックス		
	わかめサラダ	わかめ	砂糖 ごま油	きゅうり キャベツ コーン	しょうゆ 酢		
	麦ストローネ	ウィンナー	油 じゃがいも 米粒麦	にんじん 玉ねぎ トマト トマトピューレ	コンソメ 洋風だし 塩 こしょう		

日 曜	献立名	食 材 名				エネルギー （kcal）
		血や肉になるもの（赤）	熱や力になるもの（黄）	体の調子を整えるもの（緑）	調味料	たんばく質 （g）
18 火 リクエスト献立 赤見台中	牛乳	牛乳				832
	チキンライス	ウィンナー	米 油	玉ねぎ にんじん ピーマン	チキンがらスープ 塩 ケチャップ コンソメ こしょう	
	半熟オムレツ	半熟オムレツ			ケチャップ	31.7
	サラダ		油 三温糖	キャベツ カリフラワー きゅうり	酢 塩 こしょう	
	クリームシチュー	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	油 ジャがいも 小麦粉 バター	にんじん 玉ねぎ コーン マッシュルーム フロッコリー	洋風だし 塩 こしょう	
	りんご			りんご		15%
19 水	牛乳	牛乳				809
	ごはん		米			
	揚げだし豆腐の和風あんかけ	揚げだし豆腐	油 でん粉		和風だし うすくちしょうゆ みりん 塩	28.9
	肉じゃが	豚肉	油 ジャがいも 三温糖	にんじん 玉ねぎ こんにゃく たけのこ 枝豆	和風だし しょうゆ みりん	
	きゃべつのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん ほんしめじ キャベツ 長ねぎ	和風だし	
	チーズ	チーズ				14%
20 木	牛乳	牛乳				762
	キャラメル揚げパン		コッペパン 油 砂糖		ミルメークキャラメル	
	スコッチエッグ	スコッチエッグ			ケチャップ	28.6
	チキンスープ	鶏肉	油 ジャがいも マカロニ	にんじん 玉ねぎ キャベツ	洋風だし コンソメ 塩 こしょう	15%
	ヨーグルト	ヨーグルト				
21 金 リクエスト献立 鴻巣中	牛乳	牛乳				865
	わかめごはん	わかめご飯の素	米			
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	でん粉 油	しょうが	しょうゆ 酒	35.0
	ポテトきんぴら	ベーコン	油 ジャがいも 三温糖 ごま	にんじん ピーマン	コンソメ しょうゆ	
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	油 さといも	にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ	和風だし	
	豆乳プリン	豆乳プリン				16%
25 火	牛乳	牛乳				831
	地粉うどん		地粉うどん			
	ごまあじうどん汁	豚肉 油揚げ	油 ごま ごま油	にんじん 干しいたけ 玉ねぎ しょうが 長ねぎ ほうれん草	和風だし みりん しょうゆ	30.7
	さつま芋と大豆の甘辛揚げ	大豆	さつまいも でん粉 油 砂糖 ごま		酒 しょうゆ	
	小松菜のおひたし	干ひじき	油	小松菜 もやし	しょうゆ	
	いよかんゼリー		いよかんゼリー			15%
26 水	お茶			お茶		768
	ごはん		米			
	親子丼の具	鶏肉 スクランブルエッグ	油 砂糖	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ さやいんげん	しょうゆ みりん 和風だし	32.2
	呉汁	鶏肉 大豆 豆腐 みそ	さといも 白玉団子	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ	和風だし	
	きな粉蒸しパン	牛乳 きな粉	小麦粉 バター 砂糖		ベーキングパウダー 塩	17%
27 木 郷土食 岩手県	牛乳	牛乳				864
	ごはん		米			
	ほっけのみりん一夜干し	ほっけのみりん一夜干し				35.4
	すき昆布の煮物	こんぶ 油揚げ さつま揚げ	油 三温糖	にんじん	しょうゆ みりん 酒	
	ひつつみ	鶏肉	油 すいとん	にんじん ごぼう 干しいたけ だいこん はくさい 長ねぎ	酒 しょうゆ 塩 和風だし	
	チーズドック		チーズドック			16%
28 金	牛乳	牛乳				756
	ビビンバ風炊込みごはん	豚肉 みそ	米 油 三温糖 ごま ごま油	にんじん ぜんまい にら もやし	しょうゆ 酒 塩 コチジャン 豆板醤	
	えび焼売	えび焼売				33.4
	中華風青菜の卵とじ	スクランブルエッグ	ごま油	にんじん ほうれん草	中華だし オイスターソース 塩 こしょう	
	春雨スープ	鶏肉 かまぼこ	油 はるさめ	干しいたけ たけのこ コーン キャベツ 長ねぎ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	
	味付小魚	味付小魚				18%
給食回数		18回	学校給食摂取基準		エネルギー 830 kcal	809 kcal
			たんばく質 摂取エネルギー全体の13～20%		32.4g（16.0%）	

＊都合により献立は変更になることがあります。アレルギー食品は表示していません。加工食品等で使用されている場合がありますのでご注意ください。

～日本全国郷土食めぐり～



岩手県

ユネスコ世界無形文化遺産として登録された和食をみなさんがより親しめるように旬の食材を利用した郷土食を実施します。

2月は「岩手県」です。岩手県には、山、川、海という恵まれた自然環境が揃っているため、気候が違いそれぞれの地域ごとに食文化に特徴があります。沿岸部では、6～8月に発生する冷たく湿った風により米の収穫量が減るという現象が起こるため、粉食文化が広まりました。ひつつみは、古くからお米が足りない時の日常食として具たくさんの汁物にして食べられています。すき昆布は、三陸沿岸で獲れた若い昆布を茹でて細くカットして板状に乾燥させたものです。煮物にして食べられています。