


令和8年2月分  
中学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の"わ"』

○行事等により、給食を提供しない日もあります。  
学校からの案内をご確認ください。

2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		冬季オリンピック献立 6日(金)	
白ごはん ジョア キムタク丼の具 豚肉 白菜キムチ 刻みたくあん にんじん たまねぎ 青ねぎ 料理酒 こいくちしょうゆ にらまんじゅう にらまんじゅう ワンダースープ 肉入りワンタン たまねぎ にんじん こまつな 干しいたけ 鶏ガラスープの素 こしょう うすくちしょうゆ ごま油 でんぶん  【カミカミ】のマーク がある献立は、かみごたえの あるおかずです。しっかりか んで食べましょう。	5 群 2 群  1 群 4 群 4 群 3 群 4 群 3 群  1 群  5 群 4 群 3 群 3 群 4 群  6 群 5 群	白ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 いわしのしょうが煮 五目豆 大豆水煮 にんじん ちくわ こんにやく(つき) 昆布 三温糖 こいくちしょうゆ けんちん汁 鶏肉 冷凍豆腐 にんじん さといも 白ねぎ 干しいたけ うすくちしょうゆ 液体かつおだし 食塩	5 群 2 群  1 群 1 群 3 群 1 群 5 群 2 群 5 群  1 群 1 群 3 群 5 群 4 群 4 群	コッペパン 牛乳 ミートボール ミートボール カラフルサラダ ブロッコリー 赤パプリカ 黄パプリカ イタリアンドレッシング さつまいものポタージュ 鶏肉 さつまいもペースト にんじん たまねぎ しめじ ホールコーン むき枝豆 マーガリン 小麦粉 無調整豆乳 スープストック こしょう 食塩	5 群 2 群  1 群 3 群 3 群 3 群 6 群  1 群 5 群 3 群 4 群 4 群 4 群 6 群 5 群 1 群	増量麦ごはん 白ごはん 大麦 牛乳 ボーケカレー 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん すりおろしにんにく しょうが ソテードオニオン 白いんげんペースト ローリエ トマトケチャップ スープストック カレールウ1 カレールウ2 元氣サラダ キャベツ ホールコーン にんじん きゅうり ベーコン 刻み昆布 糸かつお うすくちしょうゆ 米酢 三温糖	5 群 2 群  5 群 2 群  1 群 5 群 3 群 4 群 4 群 4 群 6 群 5 群 1 群  4 群 4 群 3 群 4 群 1 群 2 群 1 群  5 群	コッペパン 牛乳 チキンハーフフライ 鶏肉 白ワイン ミックスハーブ でんぶん 揚げ油 こまつなサラダ こまつな にんじん ホールコーン まぐろフレーク水煮 イタリアンドレッシング ミネストローネ ウインナー にんじん じゃがいも たまねぎ むき枝豆 シェルマカロニ トマト水煮 トマトケチャップ オリーブ油 スープストック こしょう ティラミス(直送) ティラミス	5 群 2 群  1 群  3 群 3 群 4 群 4 群 5 群  1 群 3 群 5 群 4 群 4 群 3 群 6 群  5 群
9日(月)		10日(火)		11日(水)		青森県郷土料理 12日(木)		13日(金)	
白ごはん 牛乳 ホキの薬味だれ ホキのでんぶん 揚げ油 白ねぎ しょうが こいくちしょうゆ 三温糖 米酢 一味唐辛子 でんぶん 切干大根の煮物 切干大根 うす揚げ にんじん 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 液体こんぶだし 冬の豚汁 豚肉 ミニ絹揚げ たまねぎ こんにやく(短冊) にんじん 大根 ささがきごぼう 青ねぎ みそ 削り節パック	5 群 2 群  1 群 6 群 4 群 4 群 5 群  5 群  3 群 1 群 3 群 5 群  1 群 1 群 4 群 5 群 3 群 4 群 3 群 1 群	チキンライス 白ごはん チキンライスの素 牛乳 セルフオムライス オムライスシート トマトケチャップ(個袋) コールスローサラダ キャベツ ホールコーン にんじん コールスローサラダ ABCスープ ウインナー にんじん たまねぎ むき枝豆 じゃがいも ABCマカロニ スープストック 食塩 こしょう うすくちしょうゆ	5 群 1 群 2 群  1 群  4 群 4 群 3 群 6 群  1 群 3 群 4 群 4 群 5 群 5 群	建国記念の日 		白ごはん 牛乳 まぐろメンチカツ まぐろメンチカツ 揚げ油 とんかつソース ウスターソース 三温糖 ほうれんそうのごまあえ ほうれんそう キャベツ にんじん えのきたけ 三温糖 こいくちしょうゆ 白すりごま けの汁 高野豆腐 うす揚げ こんにやく(短冊) にんじん 大根 ぜんまい水煮 ささがきごぼう 青ねぎ 干しいたけ うすくちしょうゆ 削り節パック 白みそ みそ	5 群 2 群  1 群 6 群  5 群  5 群 3 群 4 群 4 群 3 群 5 群 6 群  1 群 1 群 1 群 5 群 3 群 4 群 4 群 3 群 4 群  1 群 1 群	コッペパン 牛乳 ハートハンバーグのケチャップソース ハンバーグ トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース マカロニサラダ マカロニ むき枝豆 にんじん ホールコーン ノンエッグマヨネーズ(調理用) こしょう 食塩 白菜のミルクスープ 鶏肉 白菜 じゃがいも たまねぎ にんじん 調理用牛乳 脱脂粉乳 生クリーム スープストック 食塩 こしょう	5 群 2 群  1 群 6 群  5 群  5 群 3 群 4 群 3 群 4 群 5 群 6 群  1 群 1 群  1 群 4 群 4 群 4 群 3 群 4 群  1 群 1 群
16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)	
白ごはん 牛乳 ちゃんこ汁 鶏だんご 冷凍豆腐 にんじん 白菜 にら 緑豆もやし 干しいたけ こんにやく(短冊) しょうが みそ 削り節パック チンゲンサイの炒めもの チンゲンサイ 焼き豚 エリンギ うすくちしょうゆ 中華スープの素 炒め油 こしょう いちごミニゼリー いちごミニゼリー(個)	5 群 2 群  1 群 3 群 3 群 4 群 3 群 4 群 4 群 5 群 4 群 1 群  3 群 1 群 4 群  6 群  5 群	増量白ごはん 牛乳 ハヤシシチュー 豚肉 すりおろしにんにく しょうが たまねぎ にんじん じゃがいも ソテードオニオン ローリエ 白いんげんペースト ハヤシルウ 赤ワイン 無調整豆乳 スープストック 食塩 こしょう 海藻サラダ 海藻ミックス 大根 きゅうり チキンフレーク水煮 たまねぎドレッシング ミルメークココア ミルメークココア(粉末)	5 群 2 群  1 群 4 群 4 群 4 群 3 群 5 群 4 群 5 群  1 群  1 群  2 群 4 群 4 群 1 群 6 群 5 群	アップルパン 規格パン ドライアップル 牛乳 鮭のチーズ焼き 鮭の切り身 ピザチーズ キャロットラペ にんじん たまねぎ イタリアンドレッシング ニョッキのトマト煮 鶏肉 赤ワイン オリーブ油 ニョッキ キャベツ たまねぎ にんじん トマト水煮 トマトケチャップ すりおろしにんにく スープストック とんかつソース 三温糖 こしょう	5 群 4 群 2 群  1 群 2 群  3 群 4 群 6 群  1 群 6 群 5 群 4 群 3 群 4 群 5 群	白ごはん 牛乳 しのだ煮 しのだ煮 きんぴらごぼう 豚肉 ささがきごぼう にんじん 白ごま 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん ごま油 ちくわ きのこの森だし なめこ水煮 干しいたけ たまねぎ にんじん えのきたけ うす揚げ 青ねぎ みそ 八丁みそ 削り節パック	5 群 2 群  1 群  1 群 4 群 3 群 6 群 5 群  6 群 1 群  4 群 4 群 3 群 4 群 3 群 1 群 1 群	コッペパン 牛乳 やきそば 調理やきそば麺 豚肉 ちくわ にんじん 緑豆もやし たまねぎ キャベツ こまつな ウスターソース とんかつソース 食塩 こしょう 炒め油 豆腐ナゲット 豆腐ナゲット 揚げ油 フルーツ白玉 ミックスフルーツ 冷凍白玉	5 群 2 群  5 群 1 群 1 群 3 群 4 群 4 群 3 群 6 群  6 群 1 群  4 群 4 群 3 群 4 群 1 群 1 群

23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
<div>天皇誕生日</div> <div></div>	<div>白ごはん</div> <div>牛乳</div> <div>厚焼きたまごのおろしほん酢かけ</div> <div>厚焼きたまご</div> <div>おろし大根</div> <div>ほん酢しょうゆ</div> <div>豚じゃが</div> <div>豚肉</div> <div>じゃがいも</div> <div>にんじん</div> <div>たまねぎ</div> <div>こんにやく(糸)</div> <div>むき枝豆</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>うすくちしょうゆ</div> <div>三温糖</div> <div>料理酒</div> <div>本みりん</div>	<div>5 群</div> <div>2 群</div> <div>1 群</div> <div>4 群</div> <div>1 群</div> <div>5 群</div> <div>3 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <div>4 群</div> <div>5 群</div> <		

平均栄養摂取量	
栄養価	中学校
エネルギー	777kcal
たんぱく質	34.2g
脂質	摂取エネルギーの27.6%
6つの基礎食品群	
1群	たんぱく質 骨や筋肉、 血液などを作ります
2群	カルシウム 丈夫な骨をつくります
3群	ビタミンA 体の調子をととのえ、皮膚 や粘膜を健康に保ちます
4群	ビタミンC 体の調子をととのえ、 体の抵抗力を高めます
5群	炭水化物 エネルギー源になります
6群	脂 肪 エネルギー源になります

2月給食だより

今月の給食目標  
丈夫な体をつくらう！

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています。まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスの良い食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

大豆のよさを見直そう！

畑の肉

節分と豆

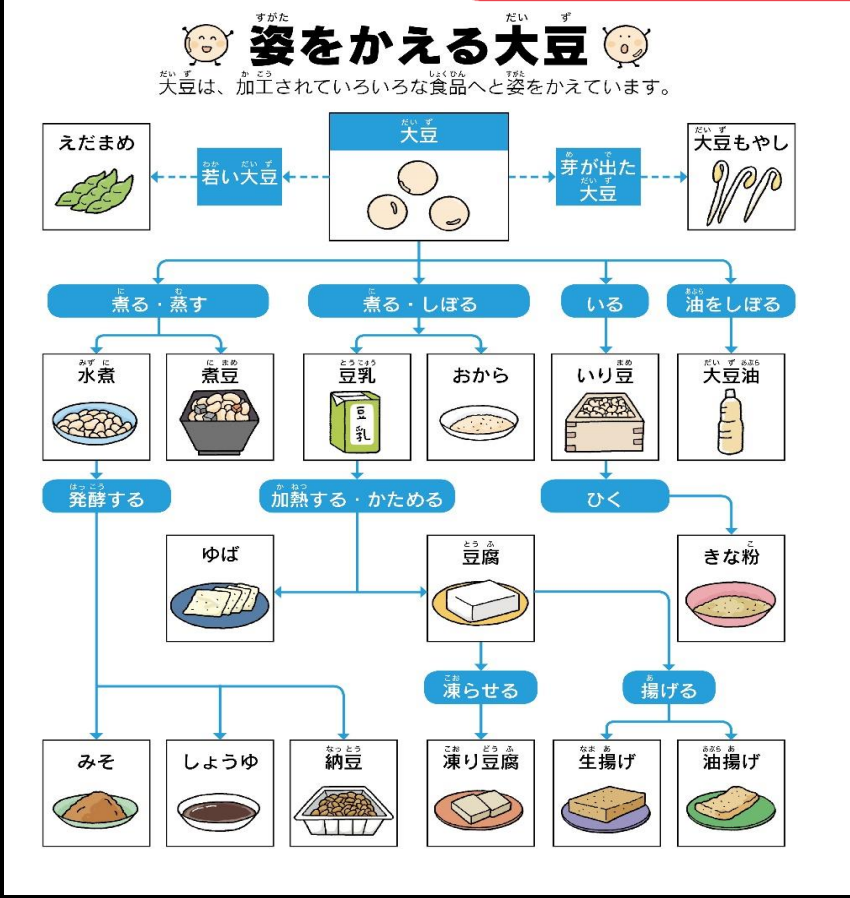
節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

大豆イソフラボン  
……骨粗しょう症予防  
オリゴ糖……便秘予防  
サポニン……抗酸化作用※  
レシチン……動脈硬化予防※

※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう！



日本で食べられている豆

大豆 小豆 ささげ いんげん豆 えんどう そら豆 べにばないんげん ひよこ豆 レンズ豆

野菜として食べる豆

完全前の若い実を食べる  
えだまめ 枝豆 だいず (大豆)  
グリンピース (えんどう)  
そら豆

若いさを食べる  
さやいんげん (いんげん豆)  
さやえんどう (えんどう)

発芽した芽を食べる  
もやし (だいず、ひよこ豆など)  
とうもろこし 豆苗 (えんどう)

「おうちで作ってみよう」  
おすすめ給食レシピ

キムタク丼

材料(1人分)  
・豚肉(薄切り) 45g  
・白菜キムチ 15g  
・たくあん 15g  
・にんじん 15g  
・たまねぎ 25g  
・青ねぎ 5g  
・料理酒 2g  
・こいくちしょうゆ 3g

作り方  
①豚肉は一口大、白菜キムチとたくあんは刻む。  
にんじんは千切り、玉ねぎは薄切りにする。  
②豚肉に酒をふって炒め、にんじん、玉ねぎを加える。  
③②に、青ねぎ、しょうゆ、たくあん、キムチを加えて、仕上げる。  
④炊いたごはんに混ぜ込んで完成！  
※キムチ、たくあんによって味が変わるので、お好みで調味料を調節してください。