

2023年(令和5年)2月献立表(A) (大蔵・衣川・望海・大久保北・高丘・魚住・魚住東・二見中学校)

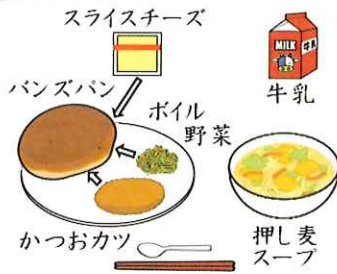
日(曜)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)
献立	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き ひじきの煮物 じゃがもちのすまし汁	★節分献立 ごはん ★鰯の生姜煮 キャベツと親鶏の和え物 豚汁 ★節分豆	米粉パン 鶏肉のソテー ポークビーンズ	ごはん 麻婆高野 じゃがいもの中華炒め 肉団子スープ	★受験応援メニュー ★かつおカツバーガー (パンズパン) かつおカツ ポイル野菜 スライスチーズ) 押し麦スープ 牛乳	ごはん すき焼き ごぼうの炒め物 さつまポテト	★食べよう兵庫の食材 ごはん ツバスの更紗揚げ 小松菜のごま和え しろなの味噌汁	パン りんごジャム チキンチャップ ソイチャウダー	カレーライス (ごはん ビーフカレー) ツナサラダ アセロラゼリー	★季節の献立 パン オニオンソースハンバーグ コーンのソテー ★レタススープ	ごはん 鯖の変わり味噌焼き 白菜の昆布和え 里山汁
材	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
料	ごはん(米) 100 鶏肉 65 サラダ油 1 ごま油 0.3 清酒 2 みそ(米・合わせ) 3 砂糖 1.6 ごま 2 ひじき・乾 3.2 油揚げ 4 大豆 10 にんじん 9 砂糖 2.3 みりん 0.7 しょうゆ(こいくち) 2.7 サラダ油 1.5 削り節 1 水 8 豚肉 15 だいこん 30 しろな 15 にんじん 9 油揚げ 4 じゃがもちボール 40 青ねぎ 2 しょうゆ(うすくち) 5 みりん 0.5 清酒 0.5 塩 0.18 削り節 6 水 130 牛乳 206	ごはん(米) 100 いわしの生姜煮(1切) 40 キャベツ 30 にんじん 5 親鶏肉スライス 6 酢 2.2 砂糖 0.9 しょうゆ(うすくち) 1.3 塩 0.09 ごま 1.5 サラダ油 0.5 豚肉 25 だいこん 30 にんじん 15 こんにゃく 7 ごぼう 7 こまつな 5 みそ(米・合わせ) 3.5 みそ(米・白) 7 煮干し 4 水 150 福豆(1袋) 5 牛乳 206	米粉パン(米粉) 80 鶏肉 60 玉ねぎ 13 ガーリックパウダー 0.01 塩 0.15 こしょう(白) 0.01 こしょう(黒) 0.02 かたくり粉 0.4 サラダ油 1 豚肉 25 大豆 50 じゃがいも 45 玉ねぎ 20 にんじん 10 サラダ油 1.5 ケチャップ 23 塩 0.25 こしょう(白) 0.02 しょうゆ(うすくち) 0.1 ブイヨン(ポーク) 30 水 45 牛乳 206	ごはん(米) 100 高野豆腐 13 豚ひき肉 35 玉ねぎ 30 にら 3 しょうが 0.5 加熱レバー 1 清酒 1.2 みそ(米・合わせ) 2 みそ(米・赤) 1 しょうゆ(こいくち) 2 砂糖 1.2 トウバンジャン 0.18 塩 0.05 こしょう(白) 0.02 サラダ油 1 かたくり粉 2 水 40 じゃがいも 45 青ねぎ 1 ごま 0.2 サラダ油 0.7 オイスターソース 0.5 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 ごま油 0.3 ミートボール 45 はくさい 20 玉ねぎ 10 たけのこ 5 にんじん 5 はるさめ 6 青ねぎ 2 しょうゆ(うすくち) 4 塩 0.3 こしょう(白) 0.02 削り節 6 水 140 牛乳 206	パンズパン(小麦) 80 かつおカツ(1個) 60 天ぷら油 7.8 キャベツ 25 にんじん 5 チーズ(スライス)(1枚) 20 豚肉 10 玉ねぎ 15 にんじん 9 キャベツ 10 セロリー 1.2 押し麦 8 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.65 こしょう(白) 0.03 サラダ油 1 ブイヨン(ポーク) 30 水 165 牛乳 206	ごはん(米) 100 牛肉 42 焼き豆腐 40 こんにゃく 25 ふ 5 はくさい 45 玉ねぎ 30 にんじん 15 えのきたけ 10 青ねぎ 6 サラダ油 1 清酒 1 砂糖 5.6 しょうゆ(こいくち) 9.4 ごぼう 28 にんじん 9 枝豆 5 ツナ油漬け 7.5 しょうゆ(うすくち) 1.3 ノンエッグマヨネーズ 6.2 酢 1.8 みそ(米・合わせ) 0.3 サラダ油 0.4 さつまポテト(1個) 35 牛乳 206	★ごはん(米) 100 ★ツバス(1切) 60 しょうゆ(こいくち) 0.8 清酒 0.5 みりん 0.25 しょうが 0.25 カレー粉 0.25 かたくり粉 13 天ぷら油 7.5 ★こまつな 25 にんじん 9 サラダ油 1 砂糖 0.15 しょうゆ(うすくち) 1.1 ごま 0.5 だいこん 20 ★しろな 10 にんじん 9 豆腐 30 油揚げ 4 ★わかめ・乾 0.2 ★青ねぎ 2 みそ(米・合わせ) 4 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 165 ★牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 りんごジャム(1袋) 15 鶏肉 65 玉ねぎ 25 ガーリックパウダー 0.05 ケチャップ 6.5 ウスターソース 1.6 砂糖 0.3 塩 0.09 こしょう(白) 0.02 かたくり粉 0.8 サラダ油 1.5 ベーコン 10 じゃがいも 30 玉ねぎ 35 にんじん 15 サラダ油 1.5 ブイヨン(ポーク) 30 ブイヨン(粉末) 0.3 コーンスターチ 6 豆乳 25 パセリ・乾 0.02 塩 0.6 こしょう(白) 0.04 水 100 牛乳 206	ごはん(米) 100 牛肉 35 加熱レバー 5 じゃがいも 50 玉ねぎ 30 にんじん 9 カレー粉 10 カレー粉② 15 サラダ油 1.5 水 115 ツナ油漬け 10 キャベツ 20 ブロッコリー 15 にんじん 9 サラダ油 1 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 ゼリー(アセロラ)(1個) 40 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 ハンバーグ(1個) 80 玉ねぎ 10 酢 0.9 砂糖 0.5 しょうゆ(こいくち) 2 清酒 1.2 みりん 2.4 水 4 かたくり粉 0.4 とうもろこし 35 枝豆 5 赤ピーマン 5 サラダ油 1 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 鶏肉 10 レタス 20 玉ねぎ 20 にんじん 10 はるさめ 7 しょうゆ(うすくち) 4.5 塩 0.3 こしょう(白) 0.03 削り節 6 水 155 牛乳 206	ごはん(米) 100 さば(1切) 60 トウバンジャン 0.1 にんにく 0.1 しょうが 0.5 ごま油 0.5 しょうゆ(こいくち) 1.4 砂糖 2.7 みそ(米・赤) 2.4 清酒 0.9 はくさい 35 にんじん 5 塩昆布 0.8 サラダ油 0.5 里芋 30 厚揚げ 20 豚肉 15 だいこん 30 にんじん 9 しめじ 8 ごぼう 7 青ねぎ 2 しょうゆ(うすくち) 3 しょうゆ(こいくち) 1.2 みりん 0.7 清酒 0.7 塩 0.1 かたくり粉 1 削り節 6 水 130 牛乳 206

2日 節分献立

2月3日は節分です。
関西では節分に、豆まきをしたり、豆や恵方巻、鰯を食べたりする習慣があります。また、炒り大豆を年の数だけ食べることで、福を身体に取り入れ、“次の年も健康で幸せに過ごせますように”と願う習わしもあります。給食では鰯の生姜煮と福豆を提供します。豆が年の数あるかどうか、数えながら食べてみてください。

福

7日 受験応援メニュー



受験に向けてがんばっているみなさんへの応援の気持ちと「勝負に勝つ＝カツ」の語呂合わせから、**かつおカツ**バーガーを提供します。

勉強中は体を動かさなくても、脳はたくさんのエネルギーを使います。食事をしっかりとってエネルギーチャージする事は、勉強に集中するために欠かせません。規則正しい食生活に加え、夜に勉強する場合は消化の良い物を夜食として取り入れるのもおすすめです。

9日 ★ 食べよう兵庫の食材

兵庫県産の**ツバス**をほんのりカレー味の更紗揚げで提供します。ツバスは出世魚であるブリのサイズが小さい時の呼び名です。その他にも、以下の食材は兵庫県産を使用予定です。



★ごはん
★しろな
★青ねぎ

★こまつな
★わかめ
★牛乳



2023年(令和5年)2月献立表(A) (大蔵・衣川・望海・大久保北・高丘・魚住・魚住東・二見中学校)

日(曜)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	今月の 平均栄養量	
献立	ごはん 大根と厚揚げのそぼろ煮 さつま汁	パン 鶏肉のスイートチリソース ニョッキのクリーム煮 野菜スープ	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ れんこんのきんぴら わかめスープ	パン チリコンカン コールスロー パンブキンスープ	ごはん 炒り鶏 アーモンドと小魚の炒め物 味噌汁	ごはん 豚肉のおろしソース 切干大根と がんもどきの煮物 すまし汁	ごはん 韓国風肉じゃが にんじんのナムル ワンタンスープ	ごはん ふりかけ 鶏肉のさっぱり炒め だんご汁	エネルギー	813kcal
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	たんぱく質	32.5g
	ごはん(米)	コッペパン(小麦)	ごはん(米)	コッペパン(小麦)	ごはん(米)	ごはん(米)	ごはん(米)	ごはん(米)	脂質	25.8g
材 料 (g)	豚ひき肉 25 サラダ油 1 だいこん 50 角揚げ 30 しょうが 0.5 しょうゆ(こいくち) 4.5 みりん 2.2 砂糖 2.2 清酒 1 かたくり粉 2 削り節 1 水 13	鶏肉 65 かたくり粉 10 天ぷら油 7.5 玉ねぎ 10 にんにく 0.1 サラダ油 1 砂糖 2.5 みりん 3 酢 3 トウバンジャン 0.2 塩 0.1 こしょう(白) 0.04 パプリカパウダー 0.03 かたくり粉 0.1 水 2.5	肉団子 60 天ぷら油 6 玉ねぎ 10 ケチャップ 3 しょうゆ(うすくち) 1.6 酢 1.1 砂糖 1.1 水 1.8 サラダ油 1 かたくり粉 0.5 れんこん 25 にんじん 10 ごま 0.5 サラダ油 1 砂糖 1.8 しょうゆ(こいくち) 2.4 みりん 1.2 清酒 0.7 唐辛子(一味) 0.01 わかめ・乾 0.5 豚肉 10 豆腐 25 にんじん 10 玉ねぎ 10 もやし 10 青ねぎ 2 ごま 0.5 しょうゆ(うすくち) 5.5 塩 0.15 こしょう(白) 0.02 ごま油 0.5 削り節 6 水 175	大豆 40 豚ひき肉 25 加熱レバー 2 こしょう(白) 0.02 玉ねぎ 18 にんにく 0.5 サラダ油 1.5 トマト(ダイス) 20 ウスターソース 1.8 ケチャップ 6.3 砂糖 0.12 チリパウダー 0.16 かたくり粉 1.5 キャベツ 25 とうもろこし 10 ブロッコリー 10 サラダ油 1 ドレッシング(コールスロー) 4.5 ベーコン 10 玉ねぎ 30 かぼちゃ(ペースト) 40 かぼちゃ 20 ブイヨン(ボーク) 30 塩 0.75 こしょう(白) 0.04 サラダ油 1 米粉 2 水 120	鶏肉 60 こんにゃく 35 にんじん 15 竹輪 12 いんげん 3 清酒 1.2 砂糖 1.5 みりん 0.5 しょうゆ(こいくち) 2.9 かたくり粉 0.5 サラダ油 1.5 アーモンド 6 かえりちりめん 4 砂糖 0.64 しょうゆ(こいくち) 0.96 みりん 0.4 サラダ油 1 水 1 玉ねぎ 25 じゃがいも 20 豆腐 20 こまつな 15 にんじん 10 油揚げ 4 青ねぎ 2 みそ(米・合わせ) 3.8 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 155	豚肩ロース 60 かたくり粉 14 天ぷら油 7.4 だいこん 10 しょうが 0.4 しょうゆ(うすくち) 3.5 みりん 3 清酒 2.5 水 2.5 かたくり粉 0.2 切干大根 4 にんじん 5 ミニがんと 10 砂糖 1.3 みりん 1.8 しょうゆ(こいくち) 2.7 削り節 2 水 20 鶏肉 10 豆腐 40 こまつな 15 にんじん 10 しょうゆ(うすくち) 6 みりん 0.5 削り節 4 昆布 1 水 170 牛乳 206	豚肉 40 じゃがいも 45 玉ねぎ 25 にんじん 12 キムチ(白菜) 15 こんにゃく 10 ごま油 1 砂糖 1.2 しょうゆ(こいくち) 2.5 コチュジャン 0.3 水 1 にんじん 25 にんにく 0.05 ごま 0.8 ごま油 1 ブイヨン(粉末) 0.15 塩 0.15 こしょう(白) 0.007 ワンタンの皮 15 鶏肉 20 はくさい 20 玉ねぎ 15 にら 2 しょうゆ(うすくち) 5 塩 0.25 こしょう(白) 0.03 ブイヨン(チキン) 30 水 145 牛乳 206	ふりかけ(抹茶)(1袋) 2.5 鶏肉 55 もやし 20 玉ねぎ 15 しめじ 10 にんじん 9 サラダ油 1.5 酢 2.7 しょうゆ(こいくち) 2.7 みりん 2.7 昆布茶 0.1 かたくり粉 1 豚肉 20 白玉だんご 40 だいこん 30 油揚げ 4 えのきたけ 4 青ねぎ 2 しょうゆ(うすくち) 4.5 みりん 0.7 清酒 0.7 塩 0.2 削り節 6 水 145 牛乳 206	カルシウム	365mg
									マグネシウム	108mg
									鉄	4.0mg
									亜鉛	3.7mg
									ビタミンA	290μgRAE
									ビタミンB1	0.47mg
									ビタミンB2	0.54mg
									ビタミンC	28mg
									食物繊維	5.9g
									食塩相当量	2.6g
									北 今年のは 西 南 南 東 南	
									©兵庫県 2007	

明石 海のめぐみ

～魚の棚～
地元では「うおんたな」と呼ばれる明石・魚の棚商店街は、約400年前に明石城の築城とともに誕生したと伝えられています。また、宮本武蔵が、魚の棚商店街を含む城下町の町割りを設計したと言われる古い歴史を持つ市場です。
明石特産の海の幸や練り製品、海産物の乾物などを扱う商店街を中心に約100店の店舗が並んでいる明石を代表する商店街です。年末には大漁旗が飾られ、魚のまちの風情をかもし出しています。



明石の海のめぐみを手にしたり、食べたりすることで身近に感じ、海や漁業への理解と関心を深め、豊かな海づくりの輪を広げていきたいものです。



季節の献立 レタススープ

14日のレタススープには兵庫県産のレタスを使用しています。
レタスの収穫時期は11月から5月頃です。
旬の食材を味わって食べましょう。



明石近郊では、古くからレタス栽培が行われており、魚住町では、昭和30年代から栽培されています。
大玉肉厚でおいしいのが特徴です。

鶏肉のごま味噌焼き



材料 4人分

- 鶏肉…………… 400g
- サラダ油 …… 小さじ1と1/2
- ごま油 …… 小さじ1/2
- 酒…………… 大さじ1弱
- 合わせみそ … 大さじ1
- 砂糖 …… 大さじ1
- 炒りごま …… 大さじ2

作り方

- ①鶏肉は一口大に切る
- ②Aの調味料を混ぜる
- ③鶏肉に②を混ぜ、10分程度なじませる
- ④③を鉄板や耐熱皿に広げ、上にごまをかける
- ⑤オーブンや魚焼きグリルで焼き目がつくまで焼く

お好みで味噌の種類を変えたり、一味を少し加えても美味しいです。
簡単で美味しいので、ぜひ試してみてください。



*物資の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。