

令和4年度（2月16日～2月28日）

2月学校給食献立表

川西市中学校給食センター

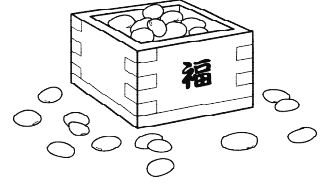
日・曜	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	24日(金)	27日(月)	28日(火)										
献立名	牛乳 白飯 わかめスープ チャブチェ もやしナムル	牛乳 白飯 すまし汁 豚肉とこまつなの炒め煮 ひじきマヨサラダ	牛乳 白飯 かやくうどん 鶏肉のてんぷら 水菜とツナの和え物	牛乳 白飯 じゃがいものみそ汁 ちくぜん煮 ゆばと野菜の和え物	牛乳 白飯 八宝菜 えびのケチャップかけ プロッコリーサラダ	牛乳 白飯 沢煮椀 さばの塩焼き だいこんなます エコ昆布	牛乳 白飯 白みそシチュー 豚肉のマリネ 昆布の炒め煮	牛乳 白飯 平めんビーフンスープ さけのフライ にらマヨサラダ										
材料名および使用量 (g)	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本
	精白米	100	精白米	100	精白米	80	精白米	100	精白米	100	精白米	100	精白米	100	精白米	100	精白米	100
	水	140	水	140	水	112	水	140	水	140	水	140	水	140	水	140	水	140
	わかめ(乾)	0.6	* ふ	2	* うどん(冷)	65	じゃがいも	25	* 豚バラ(スライス)	25	* 豚バラ(スライス)	30	* 鶏肉(若5)	20	平めんビーフン	10	平めんビーフン	10
	* えび(80～120・冷)	25	わかめ(乾)	0.6	干し椎茸(スライス)	0.5	* 豆腐(冷)	25	ちくわ	10	* ゆば(乾)	2	じゃがいも	20	* 豚バラ(スライス)	20	じゃがいも	20
	清酒	1.5	にんじん	20	* 油あげ(冷)	8	* 油あげ(冷)	5	たまねぎ	40	にんじん	15	にんじん	30	たまねぎ	20	たまねぎ	20
	にんじん	20	みつば	5	わかめ(乾)	0.5	わかめ(乾)	0.5	きやべつ	25	たけのこ(水煮)	10	たまねぎ	20	にんじん	15	にんじん	15
	緑豆もやし	20	干し椎茸(スライス)	0.5	にんじん	15	にんじん	20	緑豆もやし	20	えのぎだけ	10	はくさい	20	ちんげん菜	15	ちんげん菜	15
	しょうゆ(淡)	4	しょうゆ(淡)	4	葉ねぎ	5	葉ねぎ	6	にんじん	10	みつば	5	ほうれんそう	5	干し椎茸(スライス)	0.5	しょうゆ(淡)	0.5
	清酒	1	清酒	1	しょうゆ(淡)	5	みそ(赤)	10	たけのこ(水煮)	5	しょうゆ(淡)	5	上新粉	8	しょうゆ(淡)	0.3	しょうゆ(淡)	0.3
	塩	0.2	塩	0.2	清酒	1	けずりぶし(だし用)	2	干し椎茸(スライス)	0.5	清酒	1	オリーブ油	8	米油	1	米油	1
	こしょう(白)	0.02	けずりぶし(だし用)	1	けずりぶし(だし用)	3	煮干し(だし用)	1	にんにく	0.3	塩	0.2	* 豆乳	40	しょうゆ(淡)	4	しょうゆ(淡)	4
	ガーリック	0.02	カット昆布(だし)	0.5	カット昆布(だし)	0.5	水	130	ごま油	1	カット昆布(だし)	1	みそ(白)	8	清酒	1	清酒	1
	煮干し(だし用)	1	水	130	水	130	* 鶏肉(若5)	15	しょうゆ(淡)	3.5	カット昆布(だし)	0.5	麦みそ	1	塩	0.4	塩	0.4
	カット昆布(だし)	0.5	* 豚バラ(スライス)	15	* 鶏肉(ささみ・カツ)	45	* 厚揚げ(ミニ・冷)	15	清酒	1	水	130	しょうゆ(淡)	0.5	こしょう(黒)	0.02	こしょう(黒)	0.02
	水	130	しょうが	0.3	塩	0.2	板こんにやく	15	塩	0.2	* さば(三枚おろし・冷)	1	塩	0.1	ガーリック	0.02	ガーリック	0.02
	* 豚バラ(スライス)	20	しょうゆ(濃)	1	こしょう(白)	0.02	にんじん	15	こしょう(黒)	0.03	塩	0.2	塩	0.2	こしょう(白)	0.02	こしょう(白)	0.02
	はるさめ(チャブチェ)	8	こまつな	30	* 小麦粉	5	たけのこ(水煮)	15	でんぶん	2.5	だいこん	50	酢	2.4	ガーリック	0.02	ガーリック	0.02
	たまねぎ	10	* 厚揚げ(ミニ・冷)	15	水	5	れんこん	15	煮干し(だし用)	1	酢	2.4	水	50	カット昆布(だし)	0.5	水	130
	にんじん	5	米油	0.5	てんぷら油	7	ごぼう(乱切)	15	カット昆布(だし)	0.5	さとう(三温)	1.3	水	50	水	50	* さけ	1
ほうれんそう	5	しょうゆ(濃)	1.5	水菜	20	干し椎茸(スライス)	0.5	水	55	水	0.2	* 豚肉(スライス)	30	塩	0.3	塩	0.3	
干し椎茸(スライス)	0.5	みりん	0.5	まぐろ油漬(フレク)	5	米油	1	* えび(51～80・冷)	60	米油	0.5	しょうが	0.6	こしょう(白)	0.04	こしょう(白)	0.04	
にんにく	0.2	さとう(三温)	0.5	緑豆もやし	25	しょうゆ(濃)	6	にんにく	0.5	清酒	0.5	清酒	0.6	ガーリック	0.02	ガーリック	0.02	
* いりごま	0.5	ひじき	0.5	しょうゆ(淡)	1	さとう(三温)	3	たまねぎ	0.5	清酒	0.5	たまねぎ	20	* 小麦粉	5	水	5	
ごま油	0.5	まぐろ油漬(フレク)	10	ごま油	0.5	みりん	1	ケチャップ	3	みりん	1	米油	0.5	水	5	水	5	
しょうゆ(濃)	2	* 大豆(むし)	7	酢	0.5	水	20	みりん	1	みりん	1	しょうゆ(濃)	2	* パン粉	10	パン粉	10	
さとう(三温)	0.8	にんじん	15	さとう(三温)	0.1	* ゆば(乾)	2	水	2	水	2	酢	2	てんぷら油	8	てんぷら油	8	
塩	0.1	* マヨネーズ	5			はくさい	30	さとう(三温)	1	さとう(三温)	1	さとう(三温)	1	にら	15	にら	15	
こしょう(黒)	0.01	しょうゆ(淡)	0.5			こまつな	15	しょうゆ(濃)	1	しょうゆ(濃)	1	こんぶ(細切)	5	にんじん	5	にんじん	5	
緑豆もやし	40	辛子	0.03			しょうゆ(淡)	1.5	清酒	1	清酒	1	にんじん	10	はるさめ	4	はるさめ	4	
葉ねぎ	3	こしょう(白)	0.01			さとう(三温)	0.2	でんぶん	0.5	でんぶん	0.5	しょうが	0.2	* マヨネーズ	3	マヨネーズ	3	
にんにく	0.1							プロッコリー	30	プロッコリー	30	ごま油	0.5	しょうゆ(淡)	1.5	しょうゆ(淡)	1.5	
ごま油	0.5							にんにく	0.1	にんにく	0.1	しょうゆ(濃)	1	酢	0.5	酢	0.5	
塩	0.2							ごま油	0.5	ごま油	0.5	みりん	0.5	辛子	0.03	辛子	0.03	
								豆板醤	0.05	豆板醤	0.05	さとう(三温)	0.3					
								しょうゆ(濃)	1.5	しょうゆ(濃)	1.5							



中学校給食センターのホームページを開設しています。
www.kawanishi-hyg.ed.jp/kyuusyokuc
 中学校給食 生徒アンケート結果も掲載しています。



節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができると言われています。豆まきや、柊(ひいらぎ)の枝に焼きたいわしの頭を刺した「やいかがし」には、鬼(病気や災い)を追いはらうという意味があります。



太巻きには「福を巻き込む」
 「縁を切らない」という意味が込められています。
 太巻きの中のきゅうりは青鬼、にんじんは赤鬼に見立てられていて、患方を向いて太巻きを食べると幸運を巻き込むと言われています。

中学	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質
	671kcal 22.7g	697kcal 21.7g	691kcal 28.4g	690kcal 24.3g	746kcal 32.5g	804kcal 31.9g	797kcal 27.7g	892kcal 33.0g