

2月献立予定表

令和3年度
氷見市立西條中学校

日	曜	行事食等	主食 飲み物	主菜、副菜、汁物、その他	使用する食品名					
					血や筋肉になる		体の調子を整える		体温や力になる	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群
1	火		麦ご飯 ・ 牛乳	ドライカレーの具 ・ 焼きポテト ・ 野菜スープ	豚肉 ミックスマメ ベーコン	牛乳 青のり	にんじん ・ トマト	にんにく 玉ねぎ コーン グリーンピース キャベツ	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	油
2	水	節分献立	ご飯 ・ 牛乳	いわしの梅煮 ・ 三色あえ ・ 七福かきたま汁 豆乳プリン	いわしの梅煮 鶏肉 油揚げ 卵	牛乳	にんじん	もやし キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	ご飯 こんにやく 里いも でんぷん 豆乳プリン	
3	木	私立入試 (3年給食なし)	ご飯 ・ 牛乳	ちくわの磯辺揚げ ・ 金時煮豆 ・ ほうとう汁	ちくわ 金時豆 鶏肉 油揚げ	牛乳 脱脂粉乳 青のり	にんじん	干しいたけ 玉ねぎ ねぎ	ご飯 小麦粉 砂糖 ほうとう	油
4	金		コッペパン ・ 牛乳	卵のベーコン巻き ・ 和風サラダ ・ さつまいもの米粉シチュー	卵のベーコン巻き 鶏肉 豆乳	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	大根 玉ねぎ しめじ きゅうり コーン	コッペパン さつまいも 米粉	ドレッシング 油
7	月		ご飯 ・ 牛乳	野菜シューマイ ・ 梅ドレッシングサラダ ・ 麻婆豆腐	豚肉 赤みそ 豆腐	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ ねぎ	ご飯 野菜シューマイ 砂糖 でんぷん	油 ごま油
8	火		ご飯 ・ 牛乳	豚キムチ ・ もやしのナムル ・ 春雨スープ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	にんにく 生姜 玉ねぎ ねぎ 白菜 たけのこ 白菜キムチ 干しいたけ	ご飯 砂糖 でんぷん 春雨	油 ごま油 ごま
9	水	リクエスト 給食	わかめご飯 ・ 牛乳	ささみチーズフライ ・ 昆布あえ ・ 豚汁 ガトーショコラ	ささみチーズフライ 豚肉 みそ 昆布	牛乳 わかめ 昆布	にんじん	白菜 きゅうり 生姜 大根 ねぎ	ご飯 こんにやく じゃがいも ガトーショコラ	油
10	木	ひみの日 献立	ご飯 ・ 牛乳	ふくらぎの照り焼き ・ 小松菜と切り干し大根のひたし ・ 厚揚げのみそ汁	ふくらぎ 厚揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 キャベツ 切り干し大根 もやし えのき ねぎ	ご飯	
14	月	バレンタイン 献立	麦ご飯 ・ 牛乳	ハート型ハンバーグ ・ 海藻サラダ ・ ポークカレー ハートプリン	ハート型ハンバーグ 豚肉	牛乳 海藻ミックス	にんじん	キャベツ きゅうり 生姜 にんにく 玉ねぎ	麦ご飯 じゃがいも ハートプリン	油
15	火		ご飯 ・ 牛乳	わかさぎのフリッター ・ ビーフソテー ・ わかめスープ	豚肉 ベーコン 豆腐	牛乳 わかさぎのフリッター わかめ	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし コーン ねぎ	ご飯 ビーフン 砂糖	油 ごま油
16	水		ご飯 ・ 牛乳	さばの塩焼き ・ もやしの酢の物 ・ おでん	さば 厚揚げ 枝豆とじゃこの元氣ボール	牛乳 わかめ 昆布	にんじん	もやし きゅうり 大根	ご飯 砂糖 里いも こんにやく	
17	木		ご飯 ・ 牛乳	鶏肉のマスタード焼き ・ 小松菜のコーンあえ ・ さつまい	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ コーン 玉ねぎ しめじ ねぎ	ご飯 さつまいも	マヨネーズ
18	金		コッペパン ・ 牛乳	かぼちゃひき肉フライ ・ フルーツヨーグルトあえ ・ ミネストローネ	かぼちゃひき肉フライ ウインナー 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん	黄桃 パイン みかん りんご セロリ 玉ねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも 砂糖	油 オリーブ油
21	月		ご飯 ・ 牛乳	揚げ出し豆腐のごまだれかけ ・ ゆかりあえ ・ 白玉団子汁	揚げ出し豆腐 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん	もやし キャベツ 白菜 しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 白玉団子	油 ごま
22	火		ご飯 ・ 牛乳	焼きししゃも ・ 五目大豆 ・ にらたま汁 いちごヨーグルト	鶏肉 大豆 絹ごし豆腐 卵	牛乳 ししゃも ひじき ヨーグルト	にんじん	たけのこ グリーンピース 玉ねぎ えのき	ご飯 こんにやく 砂糖 でんぷん	
24	木		ご飯 ・ 牛乳	コロッケ ・ 変わり漬け ・ 八宝菜	豚肉 いか	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たくあん 生姜 白菜 干しいたけ たけのこ もやし	ご飯 コロッケ 砂糖 でんぷん	油 ごま油
25	金		米粉パン ・ 牛乳	肉団子 ・ ビーンズサラダ ・ コンソメスープ 型抜きチーズ	肉団子 ミックスマメ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	コーン 大根 玉ねぎ 白菜	米粉パン	マヨネーズ
28	月		ご飯 ・ 牛乳	千草焼き ・ アーモンドあえ ・ 肉じゃが	千草焼き 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん いんげん	キャベツ 生姜 玉ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも こんにやく	アーモンド 油

○ 都合により、献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。

○ **太字**は氷見市産の食材又は、氷見の煮干しを使用した献立です。