

2月 献立予定表

令和4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	水		ご飯 ・ 牛乳	ヒレカツ 枝豆サラダ みそかき玉汁	ヒレカツ,豆腐,卵,油揚げ, みそ	牛乳	人参	枝豆,コーン, 大根 , えのき,ねぎ	ご飯,片栗粉	油, 青じそド レッシング
2	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, あおのり	人参, かぼちゃ	玉ねぎ,干しいたけ, ねぎ	ご飯,小麦粉, 砂糖,ほうとう	油
3	金		コッペパン ・ 牛乳	卵のベーコン巻き 和風サラダ さつまいもシチュー	卵のベーコン巻き,鶏肉	牛乳	人参, ブロッコリー, パセリ	大根 ,きゅうり,コーン, 玉ねぎ,しめじ	コッペパン, さつまいも	和風ドレ ッシング, 油
6	月	節分献立	ご飯 ・ 牛乳	いわしの生姜煮 三色あえ 七福かき玉汁 豆乳プリン	いわし生姜煮,鶏肉,油揚げ, 卵,ちらしかまぼこ	牛乳	人参	もやし,キャベツ, 大根 , ごぼう,ねぎ	ご飯,里いも, こんにゃく, 片栗粉	
7	火		ご飯 ・ 牛乳	千草焼き アーモンドあえ 肉じゃが えごまふりかけ	千草焼き,牛肉	牛乳	人参, 小松菜, いんげん	キャベツ,生姜,玉ねぎ	ご飯,砂糖, こんにゃく, じゃがいも	アーモンド, 油
8	水		ご飯 ・ 牛乳	春巻 変わり漬け 八宝菜	春巻,豚肉,いか	牛乳	人参	キャベツ,きゅうり, たくあん,生姜,玉ねぎ, 干しいたけ, たけのこ ,白菜,もやし	ご飯,砂糖, 片栗粉	油, ごま油
9	木		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	人参	にんにく,生姜,玉ねぎ, キムチ,もやし,白菜, きゅうり, たけのこ , ねぎ,干しいたけ	ご飯,砂糖, 片栗粉,春雨	油, ごま油, ごま
10	金	バレンタイン 献立	パイパン ・ 牛乳	ハート型ハンバーグ ブロッコリーサラダ イチゴのハートカップ 花びらたけのポタージュ	ハート型ハンバーグ	牛乳, 生クリーム	人参, ブロッコリー, パセリ	パイナップル,コーン, はなびらたけ	コッペパン, じゃがいも, イチゴのハ ートカップ	ごまドレ ッシング
13	月	ひみの日 献立	ご飯 ・ 牛乳	あじフリッター 小松菜のコーンあえ さつまい	あじフリッター,鶏肉, 油揚げ,みそ	牛乳	人参, 小松菜	キャベツ,コーン, 玉ねぎ,しめじ,ねぎ	ご飯, さつまいも	油
14	火		ご飯 ・ 牛乳	焼さば もやしとわかめの酢の物 おでん	塩さば,厚揚げ, 枝豆とじゃこの元気ボール	牛乳, わかめ, 昆布	人参	もやし,きゅうり, 大根	ご飯,砂糖, こんにゃく, 里いも	
15	水		ご飯 ・ 牛乳	鶏肉のマスタード焼き ビーフソテー わかめスープ 焼きプリンタルト	鶏肉,豚肉,ベーコン,豆腐	牛乳, わかめ	人参, ピーマン	にんにく,玉ねぎ, キャベツ,もやし, コーン,ねぎ	ご飯,砂糖, ビーフン, 砂糖, 焼きプリン タルト	マヨネーズ, 油,ごま油
16	木		麦ご飯 ・ 牛乳	ウインナー 海藻サラダ 氷見牛カレー	ウインナー,牛肉	牛乳, わかめ	人参	キャベツ,きゅうり, 生姜,にんにく,玉ねぎ	ご飯,米粒麦, じゃがいも	青じそド レッシング, 油
17	金		米粉入りパン ・ 牛乳	ミートボール ビーンズサラダ コンソメスープ 国産みかんゼリー	ミックスビーンズ,ベーコン	牛乳	人参, パセリ	コーン, 大根 ,玉ねぎ, 白菜	米粉入りパン, みかんゼリー	マヨネーズ
20	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	野菜シューマイ,豚肉, 赤みそ,豆腐	牛乳	人参, ブロッコリー	キャベツ,きゅうり, コーン,生姜,にんにく, 干しいたけ,玉ねぎ, たけのこ ,ねぎ	ご飯,砂糖, 片栗粉	油, ごま油
21	火		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	人参, 小松菜	生姜,キャベツ, 切干し大根,えのき, もやし,ねぎ	ご飯	
22	水	リクエスト 献立	わかめご飯 ・ 牛乳	ささみチーズフライ 昆布あえ つみれ汁 桃のタルト	ささみチーズフライ, つみれ,油揚げ,みそ	牛乳, 炊き込みわかめ, 刻み昆布	人参	白菜,きゅうり, 大根 , ねぎ	ご飯, 桃タルト	油
24	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	カボチャひき肉フライ, 大豆,ウインナー	牛乳, ヨーグルト	人参, トマト, いんげん	もも,みかん,りんご, パイナップル,キャベツ, 玉ねぎ,セロリ	コッペパン, じゃがいも, 砂糖	油, オリーブ油
27	月		ご飯 ・ 牛乳	白身魚のフライ ゆかりあえ 豚汁	白身魚フライ,豚肉,みそ	牛乳	人参	もやし,キャベツ,生姜, 大根 ,ねぎ	ご飯, じゃがいも, こんにゃく	油
28	火		ご飯 ・ 牛乳	焼きししゃも 五目大豆 にら玉汁 いちごヨーグルト	子持ちししゃも,鶏肉, 大豆,豆腐,卵	牛乳, ひじき, いちごヨーグルト	人参, にら	たけのこ ,玉ねぎ, グリーンピース,えのき	ご飯, こんにゃく, 砂糖,片栗粉	

○ 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。