

2月 伊勢原市中学校給食 献立表

月

火

水

木

金

1



鮭のケチャップ和え

- ブロッコリーの塩ゆで
- さつまいもの洋風きんぴら
- もやしソテー
- 野菜スープ

ごはん

2



チキン南蛮

- 青梗菜のソテー
- ひじきの含め煮
- 焼きりんご
- なめこ汁

麦ごはん

3



いわしの蒲焼き

- ごま酢和え
- キャベツのソテー
- 揚げ大豆
- すまし汁

麦ごはん

4



八宝菜

- あげギョーザ
- もやしのお浸し
- わかめスープ

ごはん

5



カレー肉じゃが

- 揚げウィンナー
- ほうれん草とコーンのソテー
- 果物 (いよかん)

ごはん

8



豚肉と生揚げの中華炒め

- ふろふき大根
- こんにゃくの佃煮
- 里芋と豆腐の味噌汁

ごはん

9



さばの味噌煮

- ポイル白菜
- 春雨入り野菜炒め
- えびシューマイ
- のっぺい汁
- 焼きのり

ごはん

10



鶏肉の梅醤油焼き

- スパゲッティソテー
- 切り干し大根の含め煮
- ブロッコリーの中華和え
- 五目スープ

ごはん

11

建国記念日

12



肉団子のクリーム煮

- 小松菜のソテー
- かぼちゃフライ
- デザート (みかんゼリー)

ごはん

15



鱈フライ

- ポイルキャベツ
- ソース
- きんぴらごぼう
- がんもの含め煮
- キムチスープ

ごはん

16



大豆と鶏肉の煮込み

- キャベツのおかか和え
- 粉ふぎ芋
- 果物 (プルーン)

わかめごはん

17

2月分の注文について

【マークシート】
1月8日(金)までに学校へ提出してください。
注文忘れのないようご注意ください。

【予約サイト】
予約サイトでは、食べる日の7日前(土・日・祝日を除く)まで変更ができます。

18

口座振替をご利用の方へ

3月分の口座振替日は1/20(水)です。(1・2年生のみ) 残高不足にならないようご確認ください。引き落としができなかった方には、払込用紙を配布しますので、コンビニでお支払いください。

22



スタミナ焼き

- 千草焼き
- さつまいものレモン煮
- 味噌汁

麦ごはん

23

天皇誕生日

24



ししゃものマリネ

- こぶぴら
- 大根サラダ
- ポトフ

ごはん

25



すき焼き風煮

- 小松菜のじゃこ炒め
- コーン入りさつま揚げ
- 納豆

麦ごはん

26



ドライカレー

- 温野菜サラダ
- キャラメルポテト
- 果物 (フルーツミックス)

麦ごはん

和食と大豆

大豆には良質のたんぱく質が含まれるため、日本では昔から「畑の肉」と呼ばれ、大変栄養があるものとして親しまれてきました。世界無形文化遺産にも認定されている「和食」は、米・魚・大豆や大豆製品を多く取り入れ、栄養バランスがよく日本の長寿につながっていると考えられています。

大豆からは様々な加工品が生み出されます。大豆や、味噌 豆腐などの大豆製品は栄養の面から米と相性がよく、ごはん味噌汁という組み合わせは長い間私たち日本人の健康を支えてくれています。

