

☆宇美町立中学校の選択給食は、宇美町の生徒全員を対象とした学校給食です。

令和5年度2月分 給食献立予定表

献立のテーマ 『 早春の訪れを感じる給食 』

*材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

給食日	献立名	主な食品(三色栄養別)			栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
		赤	緑	黄色		
		血や肉、骨になる	体の調子をととのえる	熱や力になる		
1(木)	温 わかめご飯	若芽		米 麦 砂糖	801kcal	
	温 うどん麺	うどんスープにつけて食べよう		うどん		
	温 ごぼ天	魚肉	牛蒡	砂糖 でん粉 油		
	マ グ 野菜のソテー	ベーコン	ほうれん草 人参 コーン	サラダ油		
2(金)	マ グ うどんスープ	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 鰹出汁	玉葱 人参 葱	三温糖	29.8g	
	200cc 牛乳	牛乳				
	温 麦ご飯			米 麦		815kcal
	温 高野豆腐の八目煮	豚肉 白すり干 高野豆腐	玉葱 人参 蒟蒻 椎茸 絹さや	三温糖		
温 いわし梅煮	いわし	しそ 梅	砂糖 でん粉			
5(月)	マ グ さつま汁	鶏肉 厚揚げ いりこ出汁 米味噌 麦味噌	生姜 大根 牛蒡 人参 葱	さつま芋 サラダ油	34.1g	
	一食 節分豆	大豆		砂糖 水あめ		
	200cc 牛乳	牛乳				
	温 麦ご飯			米 麦		805kcal
温 デミソースハンバーグ	豚肉 鶏肉	玉葱 マッシュルーム トマト	でん粉 デミグラスソース 三温糖			
温 れんこんのムニエル		蓮根 にんにく	小麦粉 白絞油			
マ グ いんげんのソテー	ベーコン	いんげん 赤ピーマン	サラダ油			
6(火)	マ グ 野菜スープ	鶏肉	人参 玉葱 白菜 小松菜 パセリ		27.1g	
	200cc 牛乳	牛乳				
	温 麦ご飯(丼)	中華料理の具をかけて食べよう!		米 麦		791kcal
	マ グ 中華丼(具)	豚肉 角天 うすら卵 社職工キス	玉葱 人参 ちやし 竹の子 キャベツ 木耳 生姜	サラダ油 三温糖 でん粉		
冷 胡瓜とハムの中華和え	ハム	胡瓜 レモン果汁	春雨 三温糖 胡麻油			
7(水)	冷 りんごヨーグルト	ヨーグルト	りんご	砂糖	29.3g	
	200cc 牛乳	牛乳				
	パン バインパン	脱脂粉乳	パインアップル	小麦粉 砂糖		775kcal
	温 レモンポークソテー	豚肉	玉葱 レモン果汁	サラダ油 柑橘ドレッシング		
温 チーズオムレツ	玉子 チーズ		でん粉 小麦粉 砂糖 油			
8(木)	マ グ スパゲティソテー	ベーコン	玉葱 人参 マッシュルーム にんにく パセリ	スパゲティ オリーブ油	33.4g	
	マ グ 白菜とソーセージのスープ	ウインナー	人参 玉葱 白菜	じゃが芋		
	200cc 牛乳	牛乳				
	温 麦ご飯			米 麦		833kcal
温 鶏肉の照り焼き	鶏肉	生姜	三温糖			
温 アスパラの金平	角天	アスパラ 赤ピーマン	サラダ油 三温糖 白胡麻			
温 ひじきと大豆の煮物	鶏肉 大豆 ひじき	人参 枝豆	サラダ油 三温糖			
9(金)	マ グ すまし汁	鶏肉 豆腐 いりこ出汁	玉葱 人参 しめじ ほうれん草	パン粉 でん粉 砂糖	33.1g	
	一食 さつまポテト			さつま芋 砂糖 菜種油 水あめ		
	200cc 牛乳	牛乳				
	温 麦ご飯			米 麦		803kcal
温 鯖ゆず味噌煮	鯖 味噌	ゆず	米粉 砂糖			
温 竹輪の磯辺揚げ	竹輪 青さ		薄力粉 白絞油			
温 煮合い	油揚げ	蒟蒻 牛蒡 人参 蓮根	サラダ油 三温糖			
13(火)	マ グ 豆乳味噌汁	豚肉 いりこ出汁 豆乳 麦味噌 米味噌	人参 玉葱 キャベツ 葱 えのき		27.5g	
	200cc 牛乳	牛乳				
	温 麦ご飯			米 麦		839kcal
	マ グ トマトカレー	豚肉	玉葱 人参 にんにく トマト りんごピューレ	じゃが芋 サラダ油 カレー粉 三温糖		
温 ロース豚カツ	豚肉		でん粉 パン粉 白絞油			
14(水)	温 ほうれん草のソテー	ウインナー	ほうれん草 人参	サラダ油	28.7g	
	200cc 牛乳	牛乳				
	温 スパゲティミートソース	豚肉 牛肉 大豆	玉葱 人参 マッシュルーム にんにく 生姜	スパゲティ オリーブ油 ハヤシルウ デミグラスソース 三温糖		
	温 ナゲット	鶏肉	にんにく	パン粉 小麦粉 でん粉 菜種油 白絞油		
15(木)	マ グ コーンチャウダー	ハム	小松菜 赤ピーマン 黄ピーマン	サラダ油	37.2g	
	一食 チョコレートプリン	ベーコン 豆乳	人参 玉葱 コーン パセリ	サラダ油 でん粉		
	200cc 牛乳	牛乳		グラニュー糖 ココア でん粉		
	温 深川飯	あさり 若芽		米 もち米 三温糖		
15(木)	温 さんまのみぞれ煮	さんま	大根	砂糖 でん粉	847kcal	
	温 高野豆腐の玉子とし	高野豆腐 白すり干 玉子	玉葱 人参 絹さや	サラダ油 三温糖		
	温 ひじきと野菜の豆腐揚げ	魚肉 玉子 大豆 ひじき	人参 枝豆 玉葱	砂糖 でん粉 油		
	マ グ だぶ	鶏肉 麩 油揚げ かまぼこ 鰹出汁	人参 蓮根 蒟蒻 ほうれん草	でん粉		
200cc 牛乳	牛乳			38.5g		

アレルギー表示記号

- ・・・小麦を使用した料理
- ・・・卵を使用した料理
- ・・・豚肉を使用した料理
- ・・・鶏肉を使用した料理
- ・・・大豆を使用した料理
- ・・・魚介を使用した料理
- ・・・牛乳を使用した料理
- ・・・そばを使用した料理
- ・・・アレルギー表示記号



暦の上では春を迎えましたが、2月は1年で一番寒い季節です。3年生にとっては入試も控えた大事な月です。うがい・手洗い・栄養・休息そして適度な運動で免疫力を高め、感染症シーズンを乗り切りましょう!!

宇美町教育委員会

給食日	献立名	主な食品(三色栄養別)			栄養量 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
		赤	緑	黄色		
		血や肉、骨になる	体の調子をととのえる	熱や力になる		
16(金)	温 麦ご飯			米 麦	826kcal	
	温 家常豆腐	豚肉 厚揚げ 赤だし味噌	生姜 にんにく 玉葱 竹の子 人参 葱	サラダ油 三温糖 胡麻油 でん粉		
	温 コーン焼売	魚肉 豆腐	豆腐は大豆から作られます。体を作るとたんぱく質や、骨や歯を丈夫にするカルシウムが含まれます。	コーン 玉葱		でん粉 パン粉 砂糖 水あめ 小麦粉
	マ グ 鶏団子入り中華スープ	鶏肉		玉葱 人参 大根 しめじ ちんげん菜		パン粉 でん粉 砂糖
19(月)	一食 ももゼリー		もも	砂糖 水あめ	32.1g	
	200cc 牛乳	牛乳				
	温 麦ご飯		チゲとは朝鮮半島の郷土料理。キムチや肉・魚介・豆腐などをだし汁で煮込みます。	米 麦		838kcal
	温 韓国風肉じゃが	豚肉	玉葱 蒟蒻 人参 にんにく いんげん	じゃが芋 サラダ油 三温糖		
温 ひじき焼売	豚肉 鶏肉 ひじき 大豆	玉葱 キャベツ 椎茸 生姜	でん粉 砂糖 小麦粉			
20(火)	マ グ キムチチゲ	貝柱 厚揚げ いりこ出汁 米味噌	人参 大根 しめじ 葱 たら 玉子		27.9g	
	一食 ムース	練乳 牛乳 クリーム 脱脂粉乳		水あめ		
	200cc 牛乳	牛乳				
	温 麦ご飯		福岡の郷土料理☆備前煮	米 麦		823kcal
温 鶏すき	鶏肉 豆腐	備前煮は福岡の郷土料理です。明治中期に博多の商人、喜野備助という人が考案しました。	白菜 玉葱 人参 蒟蒻 葱 えのき	サラダ油 三温糖		
温 備前煮	大豆 いりこ		小麦粉 三温糖 白胡麻 白絞油			
マ グ 団子汁	豚肉 いりこ出汁 麦味噌 米味噌	人参 キャベツ 葱	さつま芋 サラダ油 白玉			
21(水)	200cc 牛乳	牛乳			35.6g	
	温 チキンライス	鶏肉 パター	ケチャップを使ったチキンライスは日本で生まれた洋食料理です。初のチキンライスは「鶏肉煮込みを塩こしょうで味付け、ご飯にかけたもの」でケチャップは使われませんでした。今のチキンライスになったのは大正13年頃になります。	玉葱 人参 マッシュルーム トマト グリーンピース		米 麦 サラダ油 デミグラスソース
	温 魚のオープン焼き	メルルーサ		にんにく パセリ		エッグケアマヨネーズ パン粉
	温 コーンソテー	バター		コーン		
22(木)	温 トマトオムレツ	玉子 鶏肉		トマト 玉葱	でん粉 油	
	マ グ ガーリックコンソメスープ	鶏肉		人参 玉葱 青ピーマン にんにく	じゃが芋	
	200cc 牛乳	牛乳			29.7g	
	温 麦ご飯			米 麦	810kcal	
温 豚肉の生姜焼き	豚肉	豚肉には、体を作るたんぱく質や疲労回復効果があるビタミンB1が豊富に含まれています。	玉葱 人参 しめじ 生姜	サラダ油 三温糖 でん粉		
温 野菜ともやしの炒め物	鶏肉		もやし ほうれん草 赤ピーマン	サラダ油		
温 れんこん入り平つくね	鶏肉 大豆		玉葱 蓮根 生姜	パン粉 でん粉 砂糖 菜種油		
26(月)	マ グ 鶏団子の味噌汁	鶏肉 いりこ出汁 麦味噌 米味噌	玉葱 人参 大根 牛蒡 葱 小松菜	パン粉 でん粉 砂糖	34.6g	
	200cc 牛乳	牛乳				
	温 麦ご飯(丼)	丼の具をかけて食べよう!		米 麦		802kcal
	温 スタミナ丼(具)	豚肉 玉子	ほうれん草はβカロテン、ビタミンE、K、葉酸や鉄を多く含みます。また、冬に採れたものはビタミンが豊富です。ビタミンは鉄分の吸収を助け、葉酸は赤血球を作り出すので、貧血予防の効果があります。	玉葱 葱 ちやし しめじ にんにく 生姜 にんにくの芽		
温 ほうれん草の煮びたし	角天 白すり干		ほうれん草 人参	三温糖		
27(火)	冷 大根サラダ	ハム	大根 人参 コーン 大根葉	胡麻ドレッシング 白胡麻 エッグケアマヨネーズ	30.4g	
	冷 りんご		りんご			
	200cc 牛乳	牛乳				
	温 麦ご飯			米 麦		787kcal
温 シイラフライ	シイラ 大豆		パン粉 小麦粉 でん粉 白絞油			
温 ちんげん菜のソテー	ウインナー	白菜は淡色野菜の仲間ですが、緑色の濃い部分には緑黄色野菜のように、βカロテンを多く含んでいます。	ちんげん菜 人参	サラダ油		
温 白菜のクリーム煮	ベーコン 豆乳 パター		白菜 グリーンピース	サラダ油 米粉豆乳ホワイトルウ		
28(水)	マ グ ラビオリスープ	鶏肉 豚肉		キャベツ 玉葱 人参 パセリ	小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖	
	一食 角チーズ	チーズ			28.9g	
	200cc 牛乳	牛乳				
	温 麦ご飯			米 麦	837kcal	
温 鶏肉のマヨマスタード焼き	鶏肉 パター	鶏肉は良質のたんぱく質が豊富で、必須アミノ酸がバランスよく含まれています。また、ビタミンAやビタミンB、ビタミンKなどのビタミン類が豊富で、コラーゲンなども含まれています。	玉葱	じゃが芋 エッグケアマヨネーズ		
温 小松菜としめじの炒め物	ツナ		小松菜 しめじ	サラダ油		
マ グ 洋風玉子スープ	ハム 玉子		人参 玉葱 エリンギ ほうれん草	でん粉		
29(木)	一食 ミニフィッシュ	いわし		砂糖 胡麻	35.6g	
	200cc 牛乳	牛乳				
	パン ワンローフパン	脱脂粉乳		小麦粉 砂糖 マーガリン		769kcal
	一食 黒豆きなこクリーム	きなこ 乳	世界の料理★クラムチャウダー	砂糖		
温 照焼パテ	鶏肉	アメリカ発祥のスーフ。ニューイングランド風は牛乳をベースにしたものですが、マンハッタン風は赤いマトベースです。	玉葱 りんご にんにく 生姜	パン粉 砂糖 でん粉 水あめ		
15(木)	温 カラフルソテー	豚肉	キャベツ カリフラワー ブロッコリー 玉葱 赤ピーマン	サラダ油	31.5g	
	マ グ クラムチャウダー	あさり ベーコン 豆腐		玉葱 人参 コーン パセリ		サラダ油 米粉豆乳ホワイトルウ
	200cc 牛乳	牛乳				

・この献立表は、町内統一献立です。学校毎・学年毎に給食回数や給食実施日が異なります。学校行事をご確認いただきますようお願いいたします。
・食物アレルギー個別面談等を随時実施しています。希望される方は、宇美町学校教育課(電話:934-2245)へご連絡ください。
・献立は宇美町のホームページにも掲載しています。