

# 平成30年度2月分献立表（中学校）

筑紫野市学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
 <p>食について考えよう！ 毎月19日は食育の日</p> <p><b>野菜をもっと食べよう！</b></p> <p><b>Q</b> 1日にどれくらいの野菜を食べたら良いか知っていますか？</p> <p><b>A</b> 大人も子どもも手のひらサイズのお皿<b>5皿分</b>の野菜を目標に食べましょう！</p>  <p>手を使って確認♪</p>				<p>1</p> <p>麦ご飯 里芋の煮物 いわし佃煮 野菜炒め 一食節分豆(アーモンド入り) (代)一食黒糖ビーンズ <b>【行事食:節分】</b></p>
<p>4</p> <p>牛そぼろ丼(麦ご飯) 魚そうめん汁 茎わかめの炒め煮 プルーンヨーグルト (代)やさいゼリー</p> <p><b>【鉄人献立】</b></p>	<p>5</p> <p>麦ご飯 おでん きびなごの天ぷら ほうれん草と春菊の香り和え</p>	<p>6</p> <p>ワンローフパン 冬野菜スープ 鶏と大豆のケチャップ煮 ポテトサラダ</p>	<p>7</p> <p>麦ご飯 肉じゃが 干草焼(玉子焼き) 切干大根の酢の物 一食納豆</p> <p><b>【ファイバー献立】</b></p>	<p>8</p> <p>麦ご飯 豚汁 さんまのみりん干し 大豆の煮物</p>
<p>11</p> <p>建国記念の日</p> 	<p>12</p> <p>五目ご飯 (麦ご飯 五目ご飯の具) じゃがもちのすまし汁 カレイフライ</p>	<p>13</p> <p>ぶどう食パン ひじきスパゲティ 人参とハムのソテー ぼんかん</p> <p><b>【地場産献立:人参】</b></p>	<p>14</p> <p>麦ご飯 あさり入り麻婆豆腐 揚げ春巻き 春雨の酢の物</p>	<p>15</p> <p>麦ご飯 みそ汁 あじの塩焼き 切干大根の煮付け 一食アーモンド (代)一食黒糖ビーンズ</p>
<p>18</p> <p>わかめ麦ご飯 つみれ汁 レバーとさつまいもとナッツの揚げ煮 りんご 一食いりこ</p>	<p>19</p> <p>麦ご飯 大根の煮物 いわしのおかか煮 水菜ともやしの酢の物</p>	<p>20</p> <p>ワンローフパン マンハッタンクラムチャウダー ポークチョップ キャベツのソテー</p> <p><b>【世界の料理:アメリカ】</b></p>	<p>21</p> <p>麦ご飯 五目うどん 焼きししゃも 小松菜のごま和え 一食しそひじき</p>	<p>22</p> <p>レンズ豆のドライカレー(麦ご飯) 福神漬 フルーツヨーグルト</p>
<p>25</p> <p>麦ご飯 みそ汁 鶏の照煮 ブロッコリーのアーモンド和え</p> <p><b>【和食の日】</b></p>	<p>26</p> <p>麦ご飯 けんちん汁 さばみそホイル または メンチカツ れんこんのきんぴら</p> <p><b>【選択献立】</b></p>	<p>27</p> <p>ワンローフパン ビーンズシチュー オムレツ ほうれん草のサラダ</p>	<p>28</p> <p>麦ご飯 厚揚げの味噌煮 中華炒め りんご</p>	<p>毎月19日は 食育の日</p> 

行事食・・・2月3日は節分です。この日には、鬼の嫌いな鰯の頭をヒイラギに刺して、戸口にたてたり、豆をまく習慣があります。

鉄人献立・・・牛そぼろ丼に使っている牛肉には鉄がたくさん含まれています。

ファイバー献立・・・納豆には食物繊維がたくさん含まれています。

地場産献立・・・人参は、筑紫野市でとれたものを使う予定です。

世界の料理・・・クラムチャウダー（二枚貝を入れたチャウダー）はアメリカ発祥の料理です。マンハッタンクラムチャウダーは赤いトマトスープのチャウダーです。

和食の日・・・和食はご飯を主食にして、主菜、副菜を組み合わせた食事です。

選択献立・・・主菜の選択です。魚料理か肉料理かを選びます。

☆材料入荷の都合などにより、献立を変更することがあります。

☆牛乳は毎日あります。

☆献立表裏面の★印については、各学校に配布した資料「平成30年度学校給食で使用する物資一覧(★印表)」に詳しく記載しています。資料につきましては、各学校にお問い合わせください。

☆裏面のアレルギー表示の※印の表示は、その加工品に※印の食品は含まれていませんが、同じ製造工場で※印の食品を含む加工品が製造されていることを表しています。

☆学年により、主食や副食の量が違うことがあります。

☆食物アレルギーや献立内容などお尋ねになりたいことがありましたら、共同調理場へご連絡ください。TEL923-6466