



城陽市のHPに  
毎日の給食写真を  
のせています♪

# 2月 予定献立表 NO 1

城陽市立学校給食センター 中学校

2月3日(月)				2月4日(火)				2月5日(水)				2月6日(木)				2月7日(金)																																																					
<b>ミルクパン</b> 牛乳 ポークビーンズ いわしフライ				<b>ごはん</b> 牛乳 高野豆腐の中華煮 切干大根のナムル				<b>ごはん</b> 牛乳 スパイシーチキンカレー フルーツのヨーグルトあえ				<b>ごはん</b> 牛乳 具だくさんみそ汁 鶏肉の香味あんかけ  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">城陽市の白菜を使用!</div>				<b>ごはん</b> 牛乳 じゃぶ 白菜の梅肉和え りんご																																																					
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>節分献立</b> </div>																																																																					
																<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>城陽市の白菜・梅を使用!</b> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 10px;"> <b>日本味めぐり・鳥取県</b> </div>																																																					
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th><th>エネルギー (kcal)</th><th>たんぱく質 (g)</th><th>脂肪 (g)</th></tr> <tr><td>(黄) ミルクパン</td><td>1 個</td><td>843</td><td>37.8</td><td>28.9</td></tr> </table>				食品名	1人分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	(黄) ミルクパン	1 個	843	37.8	28.9	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th><th>エネルギー (kcal)</th><th>たんぱく質 (g)</th><th>脂肪 (g)</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>100 g</td><td>663</td><td>29.1</td><td>17.1</td></tr> </table>				食品名	1人分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	(黄) 精白米	100 g	663	29.1	17.1	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th><th>エネルギー (kcal)</th><th>たんぱく質 (g)</th><th>脂肪 (g)</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>100 g</td><td>751</td><td>25.2</td><td>17.4</td></tr> </table>				食品名	1人分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	(黄) 精白米	100 g	751	25.2	17.4	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th><th>エネルギー (kcal)</th><th>たんぱく質 (g)</th><th>脂肪 (g)</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>100 g</td><td>875</td><td>33.3</td><td>34.1</td></tr> </table>				食品名	1人分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	(黄) 精白米	100 g	875	33.3	34.1	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th><th>エネルギー (kcal)</th><th>たんぱく質 (g)</th><th>脂肪 (g)</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>100 g</td><td>634</td><td>27.3</td><td>12.6</td></tr> </table>				食品名	1人分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	(黄) 精白米	100 g	634	27.3	12.6
食品名	1人分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)																																																																	
(黄) ミルクパン	1 個	843	37.8	28.9																																																																	
食品名	1人分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)																																																																	
(黄) 精白米	100 g	663	29.1	17.1																																																																	
食品名	1人分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)																																																																	
(黄) 精白米	100 g	751	25.2	17.4																																																																	
食品名	1人分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)																																																																	
(黄) 精白米	100 g	875	33.3	34.1																																																																	
食品名	1人分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)																																																																	
(黄) 精白米	100 g	634	27.3	12.6																																																																	
<b>2月10日(月)</b> 国産小麦コッペパン 牛乳 冬野菜のブラウンシチュー れんこんとひじきのサラダ				<b>2月12日(水)</b> ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 鱈のみそだれ 土佐和え				<b>2月13日(木)</b> 麦ごはん 牛乳 玉ねぎとわかめのスープ プルコギ丼				<b>2月14日(金)</b> キャラットピラフ 牛乳 オニオンスープ チキンカツのトマトソースかけ チョコプリン				<b>2月17日(月)</b> 黒糖パン 牛乳 ペンネときのこのシチュー シャキシャキツナサラダ																																																					
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>城陽市の大根・白菜を使用!</b> </div>																																																																					
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th><th>エネルギー (kcal)</th><th>たんぱく質 (g)</th><th>脂肪 (g)</th></tr> <tr><td>(黄) 国産小麦コッペパン</td><td>1 個</td><td>722</td><td>25.5</td><td>26.2</td></tr> </table>				食品名	1人分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	(黄) 国産小麦コッペパン	1 個	722	25.5	26.2	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th><th>エネルギー (kcal)</th><th>たんぱく質 (g)</th><th>脂肪 (g)</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>100 g</td><td>639</td><td>29.5</td><td>15.9</td></tr> </table>				食品名	1人分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	(黄) 精白米	100 g	639	29.5	15.9	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th><th>エネルギー (kcal)</th><th>たんぱく質 (g)</th><th>脂肪 (g)</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>90 g</td><td>648</td><td>28.4</td><td>16.1</td></tr> </table>				食品名	1人分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	(黄) 精白米	90 g	648	28.4	16.1	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th><th>エネルギー (kcal)</th><th>たんぱく質 (g)</th><th>脂肪 (g)</th></tr> <tr><td>(黄) 精白米</td><td>90 g</td><td>868</td><td>29.7</td><td>28.8</td></tr> </table>				食品名	1人分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	(黄) 精白米	90 g	868	29.7	28.8	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><th>食品名</th><th>1人分量</th><th>エネルギー (kcal)</th><th>たんぱく質 (g)</th><th>脂肪 (g)</th></tr> <tr><td>(黄) 黒糖パン</td><td>1 個</td><td>818</td><td>31.9</td><td>27.2</td></tr> </table>				食品名	1人分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	(黄) 黒糖パン	1 個	818	31.9	27.2
食品名	1人分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)																																																																	
(黄) 国産小麦コッペパン	1 個	722	25.5	26.2																																																																	
食品名	1人分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)																																																																	
(黄) 精白米	100 g	639	29.5	15.9																																																																	
食品名	1人分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)																																																																	
(黄) 精白米	90 g	648	28.4	16.1																																																																	
食品名	1人分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)																																																																	
(黄) 精白米	90 g	868	29.7	28.8																																																																	
食品名	1人分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)																																																																	
(黄) 黒糖パン	1 個	818	31.9	27.2																																																																	

精白米は城陽産ヒノヒカリを使用しています。



城陽市のHPに  
毎日の給食写真を  
のせています♪

# 2月 予定献立表 NO 2

城陽市立学校給食センター 中学校

2月18日(火)				2月19日(水)				2月20日(木)				2月21日(金)				2月25日(火)			
ごはん 牛乳 豆腐チゲ もやしのナムル  <b>城陽市の白菜を使用!</b>				ごはん 牛乳 筑前煮 キャベツとしめじのおひたし				赤飯 牛乳 赤だし ぶりカツ 水菜のおひたし  <b>城陽市の白菜を使用!</b>				ごはん 牛乳 おでん(卵なし) 小松菜のおかかマヨサラダ  <b>城陽市の大根を使用!</b>				ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮(エビ) 白菜のあっさり漬け  <b>城陽市の白菜を使用!</b>			
<b>食品名 1人分量</b> (黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 豚肉スライス 28 g (赤) 豆腐 33 g (緑) 白菜キムチ 14 g (黄) マロニー 5 g (緑) 人参 14 g (緑) 白菜 47 g (赤) 青ねぎ 5 g (赤) 中辛みそ 4 g (赤) 赤みそ 3 g チゲ鍋の素 4 g みりん 0.9 g 煮干 3 g 水 95 g (赤) ちくわ 10 g (緑) 緑豆もやし 39 g (緑) 人参 13 g 濃口しょうゆ 3.0 g みりん 0.5 g 酒 0.3 g (黄) 三温糖 0.5 g (黄) ごま油 0.7 g				<b>食品名 1人分量</b> (黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 鶏肉 38 g (赤) 揚げボール 38 g (緑) 人参 25 g (緑) たけのこ水煮 25 g (緑) ごぼう 31 g (黄) サヨこんにゃく 31 g (緑) (冷) 三度豆 9 g (黄) 三温糖 1.8 g みりん 1.3 g 濃口しょうゆ 3.4 g 淡口しょうゆ 3.8 g 削り節 2.5 g 水 44 g (緑) キャベツ 30 g (緑) 緑豆もやし 24 g (緑) しめじ 6 g (赤) 花かつお 1.0 g 濃口しょうゆ 2.6 g (黄) 三温糖 0.6 g				<b>食品名 1人分量</b> (黄) アルファ化赤飯 94 g ごま塩 1 こ (赤) 牛乳 1 本 (赤) 豆腐 48 g (緑) えのきたけ 12 g (赤) 干しわかめ 0.8 g (緑) 青ねぎ 7 g (赤) 赤みそ 7 g (赤) 豆みそ 2 g 削り節 2.4 g だし昆布 1.8 g 水 132 g (赤) ぶりカツ(50g) 1 こ (黄) 米油(揚げ油) 5 g (緑) みずな 12 g (緑) 白菜 36 g (緑) 人参 10 g (黄) 三温糖 0.5 g 濃口しょうゆ 1.0 g 淡口しょうゆ 1.7 g (黄) 白すりごま 0.6 g (黄) 白すりごま 0.6 g				<b>食品名 1人分量</b> (黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 鶏肉 33 g (赤) 揚げボール 20 g (緑) 大根 72 g (緑) 人参 26 g (黄) サヨこんにゃく 26 g (赤) キャロットミニがんも 16 g 濃口しょうゆ 3.6 g 淡口しょうゆ 3.6 g (黄) 三温糖 2.6 g 削り節 2.2 g 水 52 g (緑) こまつな 17 g (緑) 人参 12 g (緑) 緑豆もやし 27 g (赤) 花かつお 0.5 g (黄) ノンエッグマヨネーズ 4.4 g 淡口しょうゆ 2.1 g				<b>食品名 1人分量</b> (黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 豚肉スライス 18.8 g (赤) (冷) 絹厚揚げ 63 g (緑) 玉ねぎ 75 g (緑) 人参 19 g (赤) むきえび 13 g (緑) チンゲンサイ 13 g (緑) (冷) ホールコーン 9 g (緑) おろしにんにく 0.6 g (緑) しょうが 0.8 g (黄) 三温糖 0.4 g オイスターソース 1.5 g 塩 0.2 g こしょう 0.03 g 濃口しょうゆ 5.4 g (黄) でんぷん 1.8 g 水 36 g (緑) 白菜 50 g (緑) 人参 13 g (赤) 塩昆布 2.4 g みりん 1.2 g 淡口しょうゆ 1.0 g			
<b>栄養量</b> エネルギー(和カロリ-) 634 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 26.5 脂肪(ｸﾞﾗﾑ) 14.9				<b>栄養量</b> エネルギー(和カロリ-) 639 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 28.3 脂肪(ｸﾞﾗﾑ) 12.2				<b>栄養量</b> エネルギー(和カロリ-) 706 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 28.5 脂肪(ｸﾞﾗﾑ) 24				<b>栄養量</b> エネルギー(和カロリ-) 659 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 26.9 脂肪(ｸﾞﾗﾑ) 17.4				<b>栄養量</b> エネルギー(和カロリ-) 673 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 28.5 脂肪(ｸﾞﾗﾑ) 18.1			



卒業・進級お祝い献立



2月26日(水)				2月27日(木)				2月28日(金)			
ごはん 牛乳 冬野菜のみそ汁 さばの塩焼き もやしとほうれん草のごま和え				麦ごはん 牛乳 かきたま汁 カラフル肉みそ丼				ちらし寿司 牛乳 ミルクココア(中3のみ) ゆばのうすくず汁 鶏肉の梅ソース焼き ひなまつりデザート			
<b>食品名 1人分量</b> (黄) 精白米 100 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 油揚げ 12 g (黄) (冷) 里芋 乱切り 36 g (緑) 人参 12 g (緑) 大根 30 g (赤) 春菊 6 g (赤) 中辛みそ 8 g (赤) こうじみそ 2 g 煮干 3 g 水 114 g (赤) さば(一汐・60g) 1 切 (緑) ほうれん草 13 g (緑) 緑豆もやし 39 g (緑) 人参 10 g (黄) 白すりごま 1.0 g (黄) 白すりごま 1.0 g (黄) 三温糖 0.5 g 濃口しょうゆ 3.3 g みりん 0.5 g				<b>食品名 1人分量</b> (黄) 精白米 90 g (黄) 麦 10 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 冷凍液卵 22 g (緑) 玉ねぎ 32 g (緑) 人参 12 g (緑) えのきたけ 10 g (緑) チンゲンサイ 18 g 濃口しょうゆ 1.2 g 淡口しょうゆ 3 g 塩 0.2 g 煮干 1.8 g 削り節 1.8 g (黄) でんぷん 1.2 g 水 120 g (赤) 豚肉ミンチ 33 g (緑) おろしにんにく 0.5 g (緑) しょうが 0.5 g (赤) 芽ひじき 1.0 g (緑) 人参 16 g (緑) 玉ねぎ 26 g (緑) (冷) ホールコーン 10 g (緑) (冷) むき枝豆 9 g (赤) 中辛みそ 5 g (黄) 三温糖 1.0 g みりん 1.6 g 濃口しょうゆ 0.5 g 酒 1.0 g 水 2 g				<b>食品名 1人分量</b> (黄) 精白米 90 g ちらし寿司の素 31 g (赤) きざみのり(0.5g) 1 こ (赤) 牛乳 1 本 (黄) ミルクココア液体 1 こ (緑) 大根 42 g (緑) 玉ねぎ 12 g (緑) 人参 12 g (緑) しめじ 12 g (緑) みずな 8 g (緑) しょうが 0.4 g (赤) 乾燥ゆば 2 g みりん 0.6 g 塩 0.2 g 淡口しょうゆ 4.8 g (黄) でんぷん 1.8 g 削り節 3.6 g だし昆布 0.6 g 水 120 g (赤) 鶏もも皮つき(70g) 1 こ 酒 1.2 g 塩 0.2 g こしょう 0.02 g 白ワイン 2.4 g (緑) 梅ペースト 2.4 g 酢 0.6 g 淡口しょうゆ 2.4 g みりん 1.2 g (黄) 上白糖 2.4 g (黄) でんぷん 0.5 g 水 6 g (黄) 三色花ゼリー(45g) 1 こ			
<b>栄養量</b> エネルギー(和カロリ-) 798 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 31.3 脂肪(ｸﾞﾗﾑ) 30.9				<b>栄養量</b> エネルギー(和カロリ-) 648 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 25.6 脂肪(ｸﾞﾗﾑ) 17.9				<b>栄養量</b> エネルギー(和カロリ-) 723 たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ) 26.9 脂肪(ｸﾞﾗﾑ) 19.8			

城陽市の大根を使用!



和食を楽しむ献立

城陽市の梅を使用!

(中3)

エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)	脂肪(ｸﾞﾗﾑ)
758	27.2	19.9

(中1・2)

エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)	脂肪(ｸﾞﾗﾑ)
723	26.9	19.8

## 冬の食べもの・ことわざクイズ

○に冬の食べものを書いて、ことわざを完成させよう!  
下の絵と○の数、[ ]がヒントです。

**Q1** ○○○○ ときの医者いらず

○○○○は、おなかの調子をととのえ、消化をよくする野菜なので、収穫できるとみんなが健康になり、医者がいなくなるという意味。

**Q2** ○○は○○屋

○○はだれでもつくことができるが、○○屋がつくものが一番おいしいという意味で、それぞれの専門家に任せるのが一番だとえ。

**Q3** かん○○かん○○寒ばら寒かれい

寒い時期においしくなる魚を、3つ並べてリズム良く並べたことわざ。

**Q4** 煎り○○に花が咲く

節分に使う○○は煎っている(火を通す)に花が咲いたという意味で、ありえないことが実現する、また表えていたものが再び勢いを盛り返すことたとえ。

**Q5** あつものこ 羹に懲りて○○○を吹く

あつものこ(羹)でやけどしたので、冷たい○○○を食べる時もアツアツ冷ましてしまおうという意味で、罰の失敗に懲りて、必要以上に余計な心配をすることたとえ。

**ヒント**

**ごたえ** Q1=だいこん(大根) Q2=もち(餅) Q3=ぶり(鰯) Q4=まめ(豆) Q5=なます(納豆) 酢の物のこと

精白米は城陽産ヒノヒカリを使用しています。