

令和2年度 2月献立

豊知県立岡崎高等学校

日 曜日	献立	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	エネルギー (Kcal)
		たんぱく質・無機質	カロテン・ビタミンC・無機質	炭水化物・脂質	
1 月	ごはん、牛乳	牛乳		精白米	720
	つくね	鶏肉	れんこん、たまねぎ	砂糖、片栗粉、なたね油	
	野菜もりもりサラダ ○		カリフラワー、ブロッコリー、ほうれんそう、キャベツ、にんじん	菁じそドレッシング	
	豆腐のみそ汁	豆腐、わかめ、みそ	たまねぎ、ねぎ		
2 火	いわしのかば焼き丼、牛乳	牛乳、いわし		精白米、砂糖、片栗粉、大豆油	850
	春雨の和風サラダ	ちくわ	きゅうり、にんじん、キャベツ	はるさめ、和風ドレッシング	
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、しめじ		
	福豆	大豆			
3 水	カレーうどん、牛乳	牛乳、鶏肉、かまぼこ、油揚げ	たまねぎ、あおねぎ	白玉うどん、片栗粉	753
	ネギチーズ ★	チーズ	しろねぎ、にんじん	オリーブ油	
	みかんゼリー		みかん果汁	砂糖	
4 木	牛肉のガリパタ丼、牛乳	牛乳、牛肉（国産牛肉）	たまねぎ、ピーマン、にんにく	精白米、バター、砂糖、オリーブ油	866
	れんこんサラダ	ロースハム	れんこん、きゅうり、にんじん、ホールコーン（缶）	和風ドレッシング	
	白みそ汁	わかめ、みそ	もやし、ねぎ		
5 金	ごはん、牛乳	牛乳		精白米	824
	鶏肉のオープン焼き （シャリアピンソースがけ）	鶏肉	たまねぎ	バター、砂糖	
	花野菜サラダ		キャベツ、カリフラワー、ブロッコリー、にんじん	フレンチドレッシング	
	コーンスープ	牛乳	ホールコーン（缶）、クリームコーン（缶）、きざみパセリ		
	バナナ		バナナ		
8 月	ごはん、牛乳	牛乳		精白米	710
	赤魚の塩こうじ焼き	赤魚		オリーブ油	
	五目きんぴら	はんぺん	ごぼう、れんこん、にんじん、糸こんにゃく、さやいんげん（冷）	ごま油	
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ、みそ	しめじ、たまねぎ、ねぎ		
9 火	ごはん、牛乳	牛乳		精白米	817
	ねぎだれおでん ☆	うずらの卵、ちくわ、たこ、たら（たこボール）	だいこん、ねぎ、たまねぎ	片栗粉、砂糖	
	豚バラキャベツ ★	豚肉	キャベツ、にんじん	砂糖、サラダ油	
	いよかん		いよかん		
10 水	クロスロール、牛乳	牛乳		クロスロールパン	831
	ハートハンバーグ	鶏肉、豚肉	たまねぎ	砂糖	
	白菜のサラダ	まぐろ油揚げ	はくさい、にんじん、レタス、きゅうり、ほうれんそう	和風ドレッシング	
	ひよこ豆のスープ	ひよこ豆、ベーコン	たまねぎ、カリフラワー、パセリ粉		
12 金	ごはん、牛乳	牛乳		精白米	764
	チーズ納豆 ☆	納豆、しらす干し、チーズ、のり	にんじん、パセリ粉	砂糖	
	ぶたすきに ★	豚肉、豆腐、みそ	はくさい、にんじん、ねぎ、糸こんにゃく	砂糖	
	きのこ鍋（汁） ☆		しいたけ、まいたけ、えのきだけ、エリンギ、なめこ		

15日（月）～26日（金）は裏面です。

日 曜日	献立	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	エネルギー (Kcal)
		たんぱく質・無機質 	カロテン・ビタミンC・無機質 	炭水化物・脂質 	
15月	ポパイごはん ★ 牛乳 じゃがいものベーコン煮 もやしのみそ汁	牛乳、豚肉、鶏卵 ベーコン 油揚げ、みそ	ほうれんそう、たまねぎ、しょうが たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、グリーンピース もやし、ねぎ	精白米、砂糖、片栗粉 じゃがいも	842
16火	ごはん、牛乳 さわらのみりん焼き にんじんとだいごんの味噌汁 けんちん汁	牛乳 さわら まぐろ油揚げ	豆腐 だいごん、にんじん、きゅうり ごぼう、にんじん、だいごん、ねぎ	精白米 砂糖 砂糖 さといも	703
17水	ぼかぼかラーメン ○ 牛乳 小籠包 プリン(卵なし)	牛乳、鶏肉 豚肉 牛乳	にんじん、はくさい、もやし、ほうれんそう、しいたけ、ねぎ たまねぎ、しょうが	中華めん 小麦粉、てんぷん、砂糖 砂糖	815
18木	天津飯、牛乳 野菜たっぷり手作り春巻き ★ 中華スープ	牛乳、鶏卵、かに 豚肉 豆腐	しいたけ、ねぎ、たけのこ たけのこ、ほうれんそう、こまつな、にんじん、ねぎ もやし、きくらげ	精白米、片栗粉、砂糖、ごま油 はるさめ、はるまきの皮	783
19金	ハヤシライス、牛乳 コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳、牛肉、豚肉 ヨーグルト	たまねぎ、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリ、ホールコーン(缶)	精白米、ハヤシルー、サラダ油 コールスロードレッシング 砂糖	764
22月	ごはん、牛乳 ブルコギ やみつきサラダ わかめのスープ	牛乳 牛肉(国産牛肉) ごま わかめ	にら、にんじん、たまねぎ、もやし きゅうり、レタス、キャベツ たまねぎ、ねぎ	精白米 砂糖、ごま油 ごま油	739
24水	ごはん、牛乳 さばの銀紙焼き 炒り豆腐 ふのすまし汁	牛乳 さば、みそ 豆腐、鶏卵、鶏肉 焼きふ、かまぼこ	にんじん、干しいたけ、むきえだまめ(冷)、ねぎ たまねぎ、みつば	精白米 砂糖、米粉 砂糖	741
25木	くろロール、牛乳 えびフライ 水菜のサラダ ホワイトシチュー ★	牛乳 えび ロースハム ベーコン、牛乳	みずな、黄ピーマン、赤ピーマン、レタス、きゅうり ほうれんそう、にんじん、マッシュルーム	くろロールパン 小麦粉、パン粉、大豆油 和風ドレッシング じゃがいも	801
26金	五目チャーハン、牛乳 野菜入り水ぎょうざ 杏仁豆腐	牛乳、豚肉、鶏卵 豚肉、鶏肉 大豆	にんじん、ねぎ、干しいたけ、 キャベツ、にら、にんじん、はくさい、しょうが	精白米、ごま油 ごま油 砂糖、バター	753

※ 材料の都合により変更することがあります。 ※ エネルギーの欄には中学部・高等部の数値を表示しています。

※ 毎月19日は「食育の日」です。御家庭でも季節の野菜や栄養のことなどを話題にしていだけるといいと思います。

★ 印が付いた献立は、今年度皆さんから募集した給食週間アンケートの中から給食用のにアレンジした献立です。詳細は食育だよりをご覧ください。

☆ 印が付いた献立は、先生たちの思い出の中から給食用にアレンジした献立です。

○ 印が付いた献立は、昨年度までに皆さんから募集した給食週間アンケートの中から給食用にアレンジした献立です。

**3月は、幼稚部5歳、小学部6年生、中学部3年生、高等部3年生のリクエスト献立を実施する予定です。 お楽しみに！**