



2月ランチタイム①



東金市立東中学校

日	牛乳	献立名	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群							
			肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・麺 手・砂糖	油脂							
1	木	麦ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き さつまいもサラダ 味噌キムチスープ★	鶏肉 豚肉、豆腐、味噌	生姜、長ねぎ、レモン きゅうり、人参、コーン 玉ねぎ、人参、もやし、干しエダマシ、にら、さくらげ	ご飯 砂糖 さつまいも、マヨネーズ 油	904	33.5	30.6	2.2						
2	金	🍷 節分献立 🍷 立春の前日が「節分」です。豆まきをしたり、いわしの頭をひいらぎの枝にさして玄関に飾る風習があります。													
		麦ご飯 いわしのスパイス焼き ブロッコリーのおかか和え★ ビーフン野菜スープ 福豆	いわし かつお節 鶏肉 大豆	ブロッコリー 生姜、人参、玉ねぎ、にら、椎茸、さくらげ	ご飯 でん粉、小麦粉 ビーフン、油	753	31.1	18.7	1.8						
5	月	ハヤシライス 焼売 海藻サラダ★	豚肉、チーズ 豚肉 海藻	人参、玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム、トマト 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参	ご飯、じゃがいも、ハヤシルウ、油 焼売の皮 ごま	846	27.7	24.1	2.7						
6	火	★ 3年生リクエスト給食① ★ 主食部門1位：きなこ揚げパン、主菜部門2位：鶏バジルレモン焼き、汁物部門2位：ミネストローネ													
		きなこ揚げパン★ 鶏バジルレモン焼き★ 五色和え ミネストローネ★	きなこ 鶏肉 かにかま、錦糸卵 ベーコン、チーズ、大豆	レモン 小松菜、もやし、人参 玉ねぎ、キャベツ、人参、コーン、トマト、パセリ	パン、きび砂糖、揚げ油 ごま油 マカロニ、油	860	36.8	35.8	3.4						
7	水	麦ご飯 シルバーの西京焼き ひじきツナサラダ★ 厚揚げのそぼろ煮	シルバー、味噌 ひじき、ツナ 豚肉、厚揚げ	人参、玉ねぎ、しめじ、椎茸、いんげん キャベツ、ブロッコリー、人参 人参、玉ねぎ、グリーンピース	ご飯 砂糖、ごま でん粉、砂糖、油	901	43.5	30.1	2.1						
8	木	カレーうどん ショウロンボウ 千葉チップス★ いちご(東金市産)	豚肉、なると、油揚げ、うすら卵 豚肉、鶏肉、ひじき	玉ねぎ、人参、しめじ、椎茸、いんげん キャベツ、玉ねぎ、生姜 人参、ごぼう いちご	うどん、カレールウ、米粉 皮 さつまいも、米粉、揚げ油 いちご	773	26.8	29.0	3.4						
9	金	麦ご飯 さばオレンジ煮 キャベツのおかか和え 豚汁	さば かつお節 豚肉、豆腐、味噌	オレンジ、生姜 キャベツ、もやし、ほうれん草 大根、人参、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ	ご飯 砂糖、マーマレード、でん粉	769	29.0	22.6	2.1						
12	月	振替休日													
13	火	麦ご飯 鶏肉のから揚げ★ 磯香和え つみれ汁	鶏肉 のり 豚肉、いわしつみれ、油揚げ、味噌	生姜 ほうれん草、人参、もやし 大根、人参、玉ねぎ、椎茸、長ねぎ	ご飯 でん粉、揚げ油	890	37.4	29.9	2.4						
14	水	ご飯 ハンバーグデミソースかけ ごぼうサラダ★ ABCスープ チョコプリン	豚肉 鶏肉	玉ねぎ ごぼう、人参、きゅうり キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン	ご飯 パン粉、砂糖 ごま じゃがいも、マカロニ、油 砂糖、米粉	885	28.2	27.4	2.1						
15	木	コッペパン いちごジャム 肉団子甘酢あん ポイルキャベツ さつまいもシチュー★	鶏肉 鶏肉、ベーコン、チーズ、牛乳	いちご 玉ねぎ キャベツ、コーン、人参、青じそ しめじ、大根、玉ねぎ、人参	パン 砂糖 砂糖 さつまいも、生クリーム、油	797	28.5	25.5	3.3						
16	金	麦ご飯 いかフライ★ ツナサラダ わかめの味噌汁	いか ツナ 豚肉、豆腐、油揚げ、わかめ	キャベツ、ブロッコリー、人参 玉ねぎ、人参、大根	ご飯 パン粉、揚げ油 砂糖、ごま	816	30.9	26.5	2.1						
※都合により献立を変更する場合があります。 ※図マークは、初めて登場する献立です。 ※★マークは3年生のリクエスト給食のアンケートで上位に入ったメニューです。									今月の平均			844kcal	15%	28%	2.6g
									学校給食摂取基準(12歳~14歳)			830kcal	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5g未満





2月ランチタイム②



東海市立東中学校

日	牛乳	献立名	主に体の組織をつくる食品		主に体の働きを整える食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂				
★ 3年生公立高校受験応援献立 ★												
19月	○	カツカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト	豚肉、チーズ、白花生、脱脂粉乳、鶏肉	鶏肉 ヨーグルト	生姜、人参、玉ねぎ きゅうり、人参、キャベツ	ご飯、じゃがいも、カレールウ、油、揚げ油			945	33.4	23.9	2.6
20火	○	麦ご飯 さばの味噌煮 切り干し大根のツナサラダ けんちん汁	さば、味噌 ツナ 鶏肉、油揚げ、豆腐	きゅうり、切干大根 ごぼう、大根、人参、玉ねぎ	ご飯 砂糖 砂糖			810	30.4	25.8	2.4	
21水	○	味噌ラーメン ちくわの磯辺揚げ フルーツカクテルゼリー	豚肉 ちくわ、青のり	生姜、人参、玉ねぎ、キャベツ、 もやし、メンマ、コーン パイン缶、黄桃、みかん、りんご	麺、油 てんぷら粉、揚げ油 砂糖			902	33.3	26.4	4.0	
22木	○	麦ご飯 鶏肉のオーロラソース焼き フレンチサラダ ワンタンスープ	鶏肉、味噌 豚肉	生姜、人参 キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ 生姜、人参、玉ねぎ、もやし、にら	ご飯 砂糖 ワンタン、油			813	31.5	24.3	2.1	
23金	天 皇 誕 生 日											
★ 3年生リクエスト給食② ★主食部門2位：鶏そぼろご飯、主菜部門3位：豚肉の生姜焼き、副菜部門3位：ナムル、汁物部門3位：さつまい												
26月	○	鶏そぼろご飯★ 豚肉の生姜焼き★ ナムル★ さつまいも★	鶏肉 豚肉	生姜 生姜	ご飯、砂糖、油 ごま油、ごま さつまいも			922	41.6	34.9	3.5	
27火	○	麦ご飯 焼き餃子 ハムサラダ★ 麻婆豆腐	豚肉 ハム 豚肉、豆腐	キャベツ、生姜、長ねぎ、にら キャベツ、きゅうり、人参 生姜、人参、玉ねぎ、長ねぎ、にら、 だしのこ、椎茸	ご飯 でん粉、餃子の皮 ごま 砂糖、ごま油			839	32.0	23.5	3.1	
28水	○	豚肉と白菜のあんかけ丼 青のりポテトビーンズ★ みかん	豚肉、うずら卵 大豆、青のり	生姜、人参、玉ねぎ、もやし、白菜、 小松菜、椎茸、だしのこ みかん	ご飯、でん粉、油 じゃがいも、でん粉、揚げ油			847	30.2	23.7	2.0	
29木	○	麦ご飯 あじマスタードパン粉焼き コーンサラダ 春雨スープ	あじ 鶏肉	玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参、コーン 生姜、人参、玉ねぎ、もやし、にら、 椎茸、きくらげ	ご飯 エッグフリーマヨネーズ、パン粉 ごま 春雨、油			766	25.9	17.6	1.8	
※都合により献立を変更する場合があります。 ※図マークは、初めて登場する献立です。 ※★マークは3年生のリクエスト給食のアンケート で上位に入ったメニューです。									今 月 の 平 均			
									844kcal	15%	28%	2.6g
									学校給食摂取基準（12歳～14歳）			
									830kcal	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.5g未満

2月給食だより

毎月19日は
食育の日

19

3年生は、2月20日(火)・21日(水)は公立高校受験のため給食はありません。

～お知らせ～



豆のパワーで丈夫な体をつくろう!

●大豆

豆まきを使う豆が大豆です。たんぱく質が豊富なで「畑の肉」ともいわれています。豆腐、油揚げ、おからなどの大豆加工品、大豆を発酵させて作る味噌、醤油、納豆などの食べ物や調味料もあります。



●えんどう

緑色の豆でうぐいすあんの原料になります。未熟なえんどうは「グリーンピース」として、また、若いさやばは「さやえんどう」としても食べられます。



●そらまめ

初夏に旬を迎えます。さやが空に向いているので「そらまめ」といわれるようになりました。香川県の郷土料理のしょうゆ豆が有名です。



●レンズ豆

凸レンズのような形をしているのでこの名前がつけました。レンズ豆は水で戻す必要がなく、そのまま料理に使うことができるのでとても手軽な豆です。



●小豆

「小さい豆」と書いて「あずき」と読みます。あんなの材料になります。赤い色が魔除けになるといって、赤飯にも使われます。



●ささげ

漢字で「大角豆」と書きます。小豆に似ていますが、煮崩れしにくく、炊いても胴が破れにくいので小豆の代わりに赤飯によく使われます。



●いんげん豆

この豆を伝えたと言われる中国の偉いお坊さんの名前がつけられました。金時豆、とら豆、白いんげん豆なども仲間です。若いさやを食べるさやいんげんもあります。



●ひよこ豆(ガルバンゾー)

煮込み料理やサラダなどに使うと美味しい豆です。ガルバンゾーというのはスペイン語での呼び名です。なんだかチカラがもりもり出てきそうな名前ですね。



給食で人気の大豆メニュー

「青のりポテトビーンズ」のレシピ

【材料 8人分】

- ・じゃがいも 1個
- ・大豆水煮 240g
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量
- ・塩 ひとつまみ(1.5g)
- ・青のり 適量



【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむいて、1.5cmくらいの角切りにする。5分くらい水につけた後、水気を切っておく。
- ② じゃがいもは、170℃くらいの油で煮揚げする。
- ③ 大豆に片栗粉をまぶして、170℃くらいの油で揚げする。
- ④ ②と③と塩、青のりを混ぜ合わせる。