令和5年（2023年）2月　　中学校給食献立表［ アレルギー対象食品使用献立一覧表 ］　　貝塚市学校給食会

日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま	アーモンド
1日(水)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	さわらの竜田揚げ・いんげんの炒め物	●																●											
	キャベツとハムの炒め物	●																●	●	●									
	みつばと根菜のスパゲッティ	●																●		●									
	のりの佃煮	●																●											
2日(木)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	チキン南蛮・もやしとピーマンの炒め物	●																●	●										
	春雨のひき肉炒め	●																●		●								●	
	キャベツと卵の炒め物	●		●														●	●	●									
	タルタルソース																	●						●					
3日(金)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	いわしのかば焼き	●																●											
	じゃがいものマヨネーズ焼き																												
	バンバンジーサラダ	●																●	●	●					●			●	
	大豆の炒り煮	●																●										●	
6日(月)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	豚肉のしょうが炒め	●																●		●									
	ちくわの磯辺揚げ	●																											
	野菜サラダ																												
	りんご焼き																							●					
7日(火)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	ソースカツ丼・ゆでキャベツ	●																●		●									
	キムチとにらの炒め物	●																●						●					
	切り干し大根のサラダ	●																●		●									
	金時豆の甘煮	●																●											
8日(水)	アシドミルク				●																								
	ごはん																												
	さつまいもの煮物	●																●		●									
	きびなごの天ぷら	●																											
	中華あえ	●																●		●								●	
	昆布の佃煮	●																●										●	
9日(木)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	八宝菜	●		●			●			●								●	●	●								●	
	蒸ししゅうまい	●																●		●								●	
	たらのポン酢ソース	●																●											
	フルーツミックス																												
10日(金)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	テジブルコギ	●																●		●								●	
	トッポギ	●																●											
	コロッケ・ゆでキャベツ	●																●						●					
	ふりかけ																												
13日(月)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	ドライカレー	●																●	●	●				●					
	チキンカツ	●																	●										
	わかめサラダ	●																●	●									●	
	福神漬け	●																●											
14日(火)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	麻婆豆腐	●																●	●	●								●	
	揚げ春巻	●																●		●									
	ほうれん草のおかか和え	●																●											
	大学いも																	●											
15日(水)	ジョア（プレーン）				●																								
	菜めし																												
	おでん	●																●	●										
	茎わかめの炒め煮	●																●		●								●	
	さわらのレモンしょうゆかけ	●																●											
	しば漬け																	●											

日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま	アーモンド
16日(木)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	ヤンニョムチキン・ゆでキャベツ																	●	●									●	
	ベーコンポテト																			●									
	ツナとひじきのサラダ	●																●										●	
	いもけんぴ＆小魚																												
17日(金)	牛乳				●																								
	コッペパン	●																											
	ビーフストロガノフ	●												●				●	●	●				●					
	野菜ソテー	●																●	●	●									
	たらフライ・ゆでキャベツ	●																●						●					
	いちごジャム																												
20日(月)	牛乳				●																								
	炊き込みご飯	●																●	●										
	鮭のおろしたまねぎだれ	●														●		●											
	にらまんじゅう	●																●		●									
	れんこんのきんぴら	●																●										●	
	ベビーチーズ				●																								
21日(火)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	五目炒め	●																●		●								●	
	豆のトマト煮	●																●	●	●				●					
	ホキのバーベキューソース	●																●						●					
	フルーツカクテル																						●						
22日(水)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	豚肉のねぎ塩丼																			●								●	
	揚げぎょうざ	●																●		●								●	
	かぼちゃサラダ																												
	黒砂糖豆																	●											
24日(金)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	みつばハンバーグ・もやしの炒め物	●																●	●	●									
	ツナ大豆そぼろ	●																●											
	ハムカツ・ゆでブロッコリー																	●	●										
	みかん缶																												
27日(月)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	筑前煮	●																●	●										
	牛ひじきそぼろ	●												●				●											
	もやしのナムル	●																●		●								●	
	アーモンド																												●
28日(火)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	セルフチキンライス	●																●	●	●									
	わかさぎの天ぷら	●																											
	冷しゃぶサラダ	●																●		●								●	
	ごま蜜もち	●																●										●	

献立は内容を一部変更する場合があります。

２月３日は節分です

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。いり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると１年を元気に過ごすことができるといわれています。豆まきや、柊(ひいらぎ)の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。

２月３日の給食には『いわしのかば焼き』と『大豆の炒り煮』が出ます。

知っていますか！？

枝豆と大豆の関係

枝豆は、大豆をまだ熟していない若いうちに収穫したものです。栄養価は大豆より低くなりますが、大豆にはほとんど含まれていないビタミンCやビタミンAが多く含まれています。

肝機能を高めるコリンや塩分を排出するカリウムが多いという特徴がありま