令和3年(2021年)2月　中学校給食献立表

貝塚市学校給食会

1日(月)

牛乳

鶏肉のから揚げソース

あえ・ゆでキャベツ

鶏肉	60
塩	0.6
こしょう	0.02
にんにく	0.1
片栗粉	6
揚げ油	6
ケチャップ	8
ソース	5
カレー粉	0.16
砂糖	4
酢	3.2
ごま油	0.48
コンソメ	0.16
水	4.8
キャベツ	30
ゆで塩	0.3

切り干し大根の炒め煮

切り干し大根	5
うすあげ	4
にんじん	8
油	0.4
砂糖	2
濃口醤油	2.8
削り節	1.2
水	35

ごはん

マカロニサラダ

マカロニ	15
ゆで塩	0.6
きゅうり	10
にんじん	10
ホールコーン	5
ゆで塩	0.25
ハム	10
油	0.2
ノンエッグマヨネーズ	7
塩	0.5
こしょう	0.03

つぼ漬け

つぼ漬け	12

1・2年のみ

2日(火)

牛乳

いわしのかば焼き

いわしの開き	1切
酒	0.4
片栗粉	4.8
揚げ油	4.8
濃口醤油	1.0
砂糖	6.5
みりん	6
水	0.6

じゃがいものマヨネーズ焼き

じゃがいも	50
ノンエッグマヨネーズ	7
塩	0.3
こしょう	0.02

ごはん

ツナとキャベツのごまあえ・厚揚げの煮物

ツナ水煮	10
キャベツ	25
にんじん	10
もやし	25
みつば	5
ゆで塩	0.7
すりごま	1.3
濃口醤油	2
砂糖	0.7
絹厚揚げ	2個
濃口醤油	1.8
砂糖	1
削り節	0.4
水	10

キャンディチーズ

キャンディチーズ	2個

1・2年のみ

3日(水)

牛乳

照り焼きハンバーグ・もやしの炒め物

ハンバーグ	1個
たまねぎ	20
しめじ	5
砂糖	2
みりん	2
濃口醤油	2
水	1.5
片栗粉	0.5
緑豆もやし	15
油	0.1
こしょう	0.01

豆のトマト煮

ベーコン	5
たまねぎ	20
トマト缶	15
国産ミックス	10
シェルマカロニ	5
ゆで塩	0.2
油	0.3
塩	0.2
こしょう	0.02
コンソメ	0.2
ケチャップ	2
ソース	0.5
砂糖	0.3

ごはん

ごぼうのサラダ・ゆでブロッコリー

さつがきごぼう	25
にんじん	10
きゅうり	10
塩	0.4
ドレッシング	1袋
ブロッコリー	35
ゆで塩	0.35

ふりかけ

やさいいりかつおのりかわ	1袋

4日(木)

牛乳

さばの山椒揚げ・いんげんの炒め物

さば	1切
淡口醤油	4
酒	2
粉山椒	0.8
片栗粉	6
揚げ油	6
さやいんげん	8
油	0.05
塩	0.1
こしょう	0.01

じゃがいものおかか煮

じゃがいも	25
絹厚揚げ	20
小松菜	15
にんじん	10
ゆで塩	0.05
花かつお	0.5
濃口醤油	2.5
酒	2
砂糖	1.2
みりん	1.2

ごはん

冷しゃぶサラダ

豚肉	20
キャベツ	40
にんじん	15
きゅうり	15
緑豆もやし	20
ドレッシング	1袋

ごま蜜もち

もち	3個
すり黒ごま	2.5
三温糖	1.5
黒砂糖	1.5
水あめ	5
濃口醤油	0.8
酢	0.05
水	2.5
片栗粉	0.1

5日(金)

牛乳

ビーフストロガノフ

牛肉	60
にんにく	0.1
たまねぎ	60
にんじん	10
しめじ	5
油	0.5
塩	0.3
こしょう	0.02
白ワイン	2
コンソメ	0.5
ハヤシルウ	15
ケチャップ	4
ソース	1
水	90

さつまいもスティック

さつまいも	50
揚げ油	5
塩	0.5

ごはん

チンゲン菜のナムル

チンゲン菜	45
緑豆もやし	30
ハム	10
土生姜	1
ごま油	1.2
七味	0.01
塩	0.3
濃口醤油	3
砂糖	1.1
酢	1.4

新献立です♪

みかん缶

みかん缶	45

ごはんにかけて食べてください

8日(月)

牛乳

おでん

鶏肉	15
大根	40
こんにゃく	15
ちくわ	15
がんもどき	15
じゃがいも	30
油	0.3
砂糖	2.5
みりん	2.5
酒	1.5
濃口醤油	2
淡口醤油	3
削り節	2
水	30

もやしとにらの炒め物

緑豆もやし	45
にら	7.5
ベーコン	7.5
えのきだけ	7.5
油	0.3
濃口醤油	0.3
塩	0.2
こしょう	0.02

ごはん

ホキのバーベキューソース

ホキ	1切
塩	0.1
こしょう	0.01
白ワイン	1
片栗粉	6
揚げ油	6
濃口醤油	6
酒	4
砂糖	3
黒砂糖	4
ゆで塩	0.15
土生姜	2
にんにく	0.1
りんごピューレ	16

キャベツの塩昆布和え

キャベツ	50
ゆで塩	0.5
ごま油	0.3
塩昆布	2

9日(火)

ジョア(ストロベリー)

ピリ辛豚みそ丼

豚肉	40
土生姜	0.5
濃口醤油	1
酒	1
砂糖	1
塩	0.1
こしょう	0.01
たまねぎ	45
小松菜	15
ゆで塩	0.15
干ししいたけ	0.3
にんにく	0.1
赤みそ	4
豆板醤	0.15
濃口醤油	1
砂糖	1.5
酒	1
みりん	1
塩	0.2
こしょう	0.02

わかさぎの天ぷら

わかさぎ	30
小麦粉	7.5
水	2
塩	0.3
揚げ油	4.5

ごはん

新献立です♪

かぼちゃサラダ

ツナ油漬け	10
かぼちゃ	50
きゅうり	20
塩	0.2
こしょう	0.03
ノンエッグマヨネーズ	10

フルーツカクテル

パイン缶	25
ナタデココ	20

ごはんにのせて食べてください

10日(水)

牛乳

焼きビーフン

ビーフン	18
豚肉	10
キャベツ	35
にんにく	10
だけのこ水煮	10
にら	5
土生姜	1
干ししいたけ	0.8
ラード	0.6
酒	1
ソース	5
中華スープ	0.5
ごま油	0.5
塩	0.3
こしょう	0.02

鶏肉のさっぱり煮

鶏肉	60
酢	8
濃口醤油	6
砂糖	3
にんにく	0.1
土生姜	0.5

ごはん

大根のサラダ・ゆでウインナー

大根	50
にんじん	10
紫わかめ	5
ゆで塩	0.65
ドレッシング	1袋
チキンウインナー	3本

ふりかけ

やさいいりかつおしそこんぶ	1袋

1・2年のみ

11日(木)

建国記念の日

12日(金)

牛乳

ホキのしょうが揚げ

ホキ	1切
土生姜	0.7
砂糖	0.7
みりん	0.6
酒	1.5
濃口醤油	3
片栗粉	3
揚げ油	6

大豆の磯煮

大豆	10
ひじき	0.5
うすあげ	5
にんじん	7
つきこんにゃく	5
油	0.5
砂糖	1.5
濃口醤油	2
削り節	1
水	20

ごはん

バンバンジーサラダ

鶏肉	40
きゅうり	15
緑豆もやし	40
ゆで塩	0.55
ドレッシング	1袋

のりの佃煮

のり佃煮	1袋

15日(月)

牛乳

カレーライス

豚肉	15
にんにく	0.1
じゃがいも	30
たまねぎ	50
にんじん	15
油	0.5
カレールウ	14
ソース	1
塩	0.3
こしょう	0.02
ガラムマサラ	0.03
水	90

チキンカツ

チキンカツ	1切
揚げ油	4

ごはん

ツナとひじきのサラダ

ツナ油漬け	12
ひじき	1.5
キャベツ	22
にんじん	7.5
ホールコーン	4.5
濃口醤油	0.6
ごま油	0.2
ドレッシング	1袋

福神漬け

福神漬け	12

ごはんにかけて食べてください

16日(火)

牛乳

麻婆豆腐

豆腐	100
豚ひき肉	15
塩	0.3
こしょう	0.02
ごま油	0.5
土生姜	1
たまねぎ	20
だけのこ水煮	6
キャンいたけ	1
青ねぎ	3
濃口醤油	3
砂糖	2
赤みそ	3.5
赤だしみそ	3.5
豆板醤	0.24
鶏がらスープ	5
水	20
片栗粉	1.5

にらまんじゅう

にらまんじゅう	1個

ごはん

もやしのナムル

緑豆もやし	65
きゅうり	10
ハム	10
土生姜	1
だけのこ水煮	12
七味	0.01
濃口醤油	3
砂糖	1.1
酢	1.4

大学いも

大学いも	40

17日(水)

五目炒め

豚肉	30
キャベツ	30
小松菜	20
たまねぎ	20
ピーマン	8
赤パプリカ	5
だけのこ水煮	8
塩	0.3
こしょう	0.02
オイスターソース	2.5
濃口醤油	1.5
ごま油	0.5

さばのみそ煮

さば	1切
土生姜	1
白みそ	3
赤みそ	3
酒	2
砂糖	3
濃口醤油	3
水	15

ごはん

春雨サラダ

春雨	8
きゅうり	10
にんじん	10
ツナ油漬け	10
ノンエッグマヨネーズ	5
塩	0.5
こしょう	0.03

大根の即席漬け

大根	20
塩	0.2
酢	2.7
濃口醤油	1.5
砂糖	2
七味	0.01
ごま油	0.1

18日(木)

鶏つくね丼

雑穀ご飯	500g
白ねぎ	20
油	0.3
濃口醤油	2
みりん	2
酒	2
砂糖	1
水	20
片栗粉	0.5

ごはんにかけて食べてください

揚げ春巻

春巻	1個
揚げ油	3

ごはん

煮浸し・がんもどきの煮物

小松菜	10
にんじん	5
白菜	30
しめじ	5
濃口醤油	2
砂糖	0.6
酒	0.2
すりごま	1
削り節	0.2
水	5
がんもどき	2個
濃口醤油	1.8
砂糖	1
削り節	1
水	15

小魚佃煮

小魚佃煮	10

19日(金)

コーヒー牛乳

ポークビーンズ

じゃがいも	40
豚肉	15
大豆	10
たまねぎ	50
にんじん	15
グリンピース	5
油	0.5
ソース	2
ケチャップ	10
砂糖	1
鶏がらスープ	0.2
コンソメ	0.5
塩	0.3
こしょう	0.02
水	20

ウインナーの炒め物

チキンウインナー	30
たまねぎ	20
ピーマン	5
油	0.3
塩	0.2
こしょう	0.02

コッペパン

あじフライ・ゆでキャベツ

あじフライ	1切
揚げ油	4
ウスターソース	1袋
キャベツ	30
ゆで塩	0.3

りんご缶

りんご缶	45

22日(月)

牛乳

鮭のおろしたまねぎだれ

鮭	1切
塩	0.3
片栗粉	6
揚げ油	6
濃口醤油	4
砂糖	1.5
油	0.3
酒	1
水	5
ゆず果汁	1
たまねぎ	10

春雨のひき肉炒め

豚ひき肉	15
春雨	7
だけのこ水煮	10
にら	5
白ねぎ	3
土生姜	0.5
にんにく	0.07
酒	1
濃口醤油	2
オイスターソース	0.5
豆板醤	0.1
ごま油	1
塩	0.3
こしょう	0.02
水	10

わかめごはん

キャベツと卵の炒め物・ゆでウインナー

卵	40
キャベツ	40
にんじん	15
ゆで塩	0.55
油	0.3
コンソメ	0.35
塩	0.25
こしょう	0.02
濃口醤油	1.2
チキンウインナー	3本

アーモンド

アーモンド	1袋

23日(火)

天皇誕生日

24日(水)

牛乳

セルフチキンライス

鶏肉	25
たまねぎ	50
にんじん	15
ピーマン	10
油	0.5
塩	0.3
こしょう	0.02
ケチャップ	28

ごはんにかけて食べてください

たらのごま揚げ

たら	40
淡口醤油	1.6
濃口醤油	0.8
片栗粉	4.8
水	8
いりごま	0.9
いり黒ごま	0.6
すりごま	0.9
揚げ油	4.8

ごはん

きんぴら・ふかしいも

さつがきごぼう	30
にんじん	10
つきこんにゃく	10
ごま油	0.8
濃口醤油	2
砂糖	2
酒	2
削り節	0.2
水	5
さつまいも	1切
塩	0.3

フルーツミックス

みかん缶	20
アロエ缶	15
黄桃缶	10

25日(木)

牛乳

豚キムチ

豚肉	30
白菜キムチ	40
緑豆もやし	30
たまねぎ	30
ごま油	1.5
濃口醤油	4.5
砂糖	1.5
ねりごま	1.5
にんにく	1.5

小松菜のそぼろ煮

豚ひき肉	12
大根	20
小松菜	30
にんじん	10
土生姜	0.2
油	4
砂糖	2
淡口醤油	1
濃口醤油	2
酒	0.3
削り節	1
水	10
片栗粉	0.5

ごはん

コロッケ・ゆでキャベツ

コロッケ	1個
揚げ油	5
ウスターソース	1袋
キャベツ	30
ゆで塩	0.3

黒砂糖豆

ゆり大豆	8
黒砂糖	5
片栗粉	1
水	1.2

26日(金)

牛乳

豚肉のねぎ塩丼

豚肉	50
白ねぎ	5.5
ごま油	0.5
塩	0.45
にんにく	0.5
たまねぎ	50
緑豆もやし	60
油	0.5
青ねぎ	7
酒	3.5
塩	0.6
こしょう	0.02
レモン汁	1
いりごま	1.5
片栗粉	1.5

にんじんしりしり

にんじん	40
ツナ油漬け	10
ごま油	0.2
淡口醤油	3.5
砂糖	0.5

ごはん

みそ汁

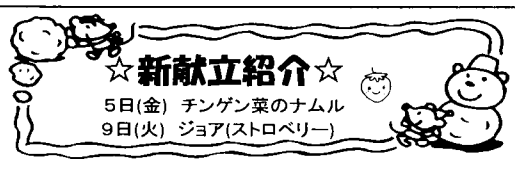
小松菜	15
大根	15
うすあげ	3
削り節	3
みそ	13
水	180

ごはんにかけて食べてください

☆新献立紹介☆

5日(金)　チンゲン菜のナムル

9日(火)　ジョア(ストロベリー)

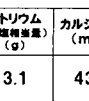


	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	ナトリウム(食塩相当量)(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μgRE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
今月平均	795	29.8	25.4	3.1	430	2.8	223	0.33	0.45	17	4.5
文科省基準	830	27～42	18～28	2.5未満	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

令和3年(2021年)の節分は、2月2日です！！

豆まきが行われる「節分」は例年、2月3日ですが、今年は暦のずれの影響で1日早まり、1897年以来124年ぶりに2月2日となる珍しい年になります。節分は、立春の前日とされていますが、国立天文台暦計算室によると、暦のずれの影響で今年は「立春」が2月3日で、「節分」が2月2日になるようです。

節分は、季節の変わり目に1年の災いをはらう行事です。地域によって様々ですが、節分に豆を年齢の数または、年齢の数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。この日に、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して戸口に飾って、邪気をはらう習慣もあります。



もうもう

新型コロナウイルスの感染拡大により、国産牛肉の消費が減少したことで、在庫が増え深刻な状況になっています。そこで国産牛肉の消費を増やすために、大阪府の補助により、いつもより高級な牛肉を学校給食で使うことになりました。

5日(金)　ビーフストロガノフ

令和3年（2021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(月)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	鶏肉のから揚げソースあえ・ゆでキャベツ	●																●	●	●				●				●	
	切り干し大根の炒め煮	●																●											
1・2年のみ	マカロニサラダ	●																		●									
	つぼ漬け	●																●										●	
2日(火)	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																												
1・2年のみ	ツナとキャベツのごまあえ・厚揚げの煮物	●																●										●	
	キャンディチーズ				●																								
3日(水)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	照り焼きハンバーグ・もやしの炒め物	●																●	●	●									
	豆のトマト煮	●																●	●	●				●					
	ごぼうのサラダ・ゆでブロッコリー	●																●										●	
	ふりかけ																												
4日(木)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	さばの山椒揚げ・いんげんの炒め物	●															●	●											
	じゃがいものおかか煮	●																●											
	冷しゃぶサラダ	●																●		●				●					
	ごま蜜もち	●																●										●	
5日(金)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	ビーフストロガノフ	●												●				●	●	●				●					
	さつまいもスティック																												
	チンゲン菜のナムル	●																●		●								●	
	みかん缶																												
8日(月)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	おでん	●																●	●										
	もやしとにらの炒め物	●																●		●									
	ホキのバーベキューソース	●																●											
	キャベツの塩昆布和え	●																●										●	
9日(火)	ジョア(ストロベリー)				●																								
	ごはん																												
	ピリ辛豚みそ丼	●																●		●									
	わかさぎの天ぷら	●																											
	かぼちゃサラダ																												
	フルーツカクテル																												
10日(水)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	焼きビーフン	●																●	●	●				●				●	
	鶏肉のさっぱり煮	●																●	●										
1・2年のみ	大根のサラダ・ゆでウインナー	●																●	●									●	
	ふりかけ																												
12日(金)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	ホキのしょうが揚げ	●																●											
	大豆の磯煮	●																●											
	バンバンジーサラダ	●																●	●	●					●			●	
	のりの佃煮	●																●											
15日(月)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	カレーライス	●																●		●				●					
	チキンカツ	●																	●										
	ツナとひじきのサラダ	●																●										●	
	福神漬け	●																●											
16日(火)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	麻婆豆腐	●																●	●	●								●	
	にらまんじゅう	●																●		●									
	もやしのナムル	●																●		●								●	
	大学いも																	●										●	

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
17日(水)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	五目炒め	●																	●		●								
	さばのみそ煮	●															●		●										
	春雨サラダ																												
	大根の即席漬け	●																	●									●	
18日(木)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	鶏つくね丼	●																	●	●									
	揚げ春巻	●																	●		●								
	煮浸し・がんもどきの煮物	●																	●									●	
	小魚佃煮	●																	●									●	
19日(金)	コーヒー牛乳				●																								
	コッペパン	●																											
	ポークビーンズ	●																	●	●	●				●				
	ウインナーの炒め物																			●									
	あじフライ・ゆでキャベツ	●																	●						●				
	りんご缶																								●				
22日(月)	牛乳				●																								
	わかめごはん																												
	鮭のおろしたまねぎだれ	●															●		●										
	春雨のひき肉炒め	●																	●	●								●	
	キャベツと卵の炒め物・ゆでウインナー	●		●															●	●	●								
	アーモンド																												●
24日(水)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	セルフチキンライス																			●									
	だらのごま揚げ	●																	●									●	
	きんひら・ふかしいも	●																	●									●	
	フルーツミックス																							●					
25日(木)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	豚キムチ	●																	●		●				●			●	
	小松菜のそぼろ煮	●																	●		●								
	コロッケ・ゆでキャベツ	●																	●						●				
	黒砂糖豆																		●										
26日(金)	牛乳				●																								
	ごはん																												
	豚肉のねぎ塩丼																				●							●	
	にんじんしりしり	●																	●									●	
	みそ汁																		●										

日本の食生活に欠かせない、大豆・大豆製品

大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含むことから、「畑の肉」と呼ばれています。大豆・大豆製品は、毎日の食事の中で使わない日はほとんどないといってもよいくらい、日本人の食生活に関係の深い食べものになっています。

大豆のパワー

【たんぱく質】
良質なたんぱく質を豊富に含んでいます。特に、体内では作ることのできない必須アミノ酸のリジンを多く含んでいます。リジンが少ない穀物と組み合わせるとアミノ酸のバランスがよくなります。

【脂質】
体内では作ることのできない必須アミノ酸のリノール酸を多く含みます。

【イソフラボン】
女性ホルモンと似た働きをするので、骨粗鬆症の予防になります。また、抗がん作用等の効果があります。

【サポニン】
血圧を下げるほか、LDLコレステロールの低下等の効果があります。

献立は内容を一部変更する場合があります。