

# 2 月中学校給食献立



<p>1日(水) ウズベキスタン風ピラフ</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツのサラダ</td> <td>豆のケチャップ煮</td> <td rowspan="2">                 オリンピックのホームタウンになったご縁を大切に。   </td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>鶏肉のバジル焼き</td> </tr> </table>	キャベツのサラダ	豆のケチャップ煮	オリンピックのホームタウンになったご縁を大切に。 	チーズ	鶏肉のバジル焼き	<p>2日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>コールスローサラダ</td> <td>ジャーマンポテト</td> <td rowspan="2">                 新メニュー   </td> </tr> <tr> <td>りんごゼリー</td> <td>ハンバーグカレーマトソース</td> </tr> </table>	コールスローサラダ	ジャーマンポテト	新メニュー 	りんごゼリー	ハンバーグカレーマトソース	<p>3日(金) 麦ごはん <b>節分献立</b></p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜のごま和え</td> <td>五目豆</td> <td>豚汁</td> </tr> <tr> <td>黄桃缶</td> <td>いわしのかば焼き</td> <td>  舞鶴のさかな                 </td> </tr> </table>	小松菜のごま和え	五目豆	豚汁	黄桃缶	いわしのかば焼き	 舞鶴のさかな	<p>6日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>大豆と煮干しの揚げ煮</td> <td rowspan="2">  </td> </tr> <tr> <td>炒り卵</td> <td>ビビンバの具</td> </tr> </table> <p>ごはんに入れて食べよう</p>	春雨サラダ	大豆と煮干しの揚げ煮		炒り卵	ビビンバの具	<p>7日(火) ごはん、しそふりかけ</p> <table border="1"> <tr> <td>ごぼうサラダ</td> <td>オレンジ</td> <td rowspan="2">  </td> </tr> <tr> <td>コーン炒め</td> <td>かぼちゃ挽肉フライ</td> </tr> </table> <p>クリームシチュー</p>	ごぼうサラダ	オレンジ		コーン炒め	かぼちゃ挽肉フライ
キャベツのサラダ	豆のケチャップ煮	オリンピックのホームタウンになったご縁を大切に。 																												
チーズ	鶏肉のバジル焼き																													
コールスローサラダ	ジャーマンポテト	新メニュー 																												
りんごゼリー	ハンバーグカレーマトソース																													
小松菜のごま和え	五目豆	豚汁																												
黄桃缶	いわしのかば焼き	 舞鶴のさかな																												
春雨サラダ	大豆と煮干しの揚げ煮																													
炒り卵	ビビンバの具																													
ごぼうサラダ	オレンジ																													
コーン炒め	かぼちゃ挽肉フライ																													
<p>8日(水) わかめごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>大根の炒め煮</td> <td>ほうれん草のおひたし</td> <td rowspan="2">                 ザンギは北海道の郷土料理で、唐揚げのことをザンギと言います。   </td> </tr> <tr> <td>うぐいす団子</td> <td>ごまザンギ</td> </tr> </table>	大根の炒め煮	ほうれん草のおひたし	ザンギは北海道の郷土料理で、唐揚げのことをザンギと言います。 	うぐいす団子	ごまザンギ	<p>9日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポテトサラダ</td> <td>きんぴらごぼう</td> <td rowspan="2">                 受験に勝つ勝つ!   </td> </tr> <tr> <td>ミニ青りんごゼリー</td> <td>かつおカツブロックリー</td> </tr> </table>	ポテトサラダ	きんぴらごぼう	受験に勝つ勝つ! 	ミニ青りんごゼリー	かつおカツブロックリー	<p>10日(金) 麦ごはん <b>給食なし 各中学校3年生</b></p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根のあっさりナムル</td> <td>フルーツミックス</td> <td rowspan="2">  </td> </tr> <tr> <td>うすら卵煮</td> <td>ちくわの磯辺揚げ</td> </tr> </table> <p>マーボー豆腐</p>	切干大根のあっさりナムル	フルーツミックス		うすら卵煮	ちくわの磯辺揚げ	<p>13日(月) ごはん <b>給食なし 白系中1年</b></p> <table border="1"> <tr> <td>もやし炒め</td> <td>高野豆腐の含め煮</td> <td rowspan="2">                 新メニュー   </td> </tr> <tr> <td>みかんゼリー</td> <td>フリとごぼうの甘辛和え</td> </tr> </table> <p>ごはんに入れて食べよう</p>	もやし炒め	高野豆腐の含め煮	新メニュー 	みかんゼリー	フリとごぼうの甘辛和え	<p>14日(火) ごはん <b>給食なし 白系中1年</b></p> <table border="1"> <tr> <td>ハートコロッケ</td> <td>グリーンサラダ</td> <td rowspan="2">  </td> </tr> <tr> <td>ミニチョコケーキ</td> <td>チキンライスの具</td> </tr> </table> <p>コンソメスープ</p> <p>ごはんに入れて食べよう</p>	ハートコロッケ	グリーンサラダ		ミニチョコケーキ	チキンライスの具	
大根の炒め煮	ほうれん草のおひたし	ザンギは北海道の郷土料理で、唐揚げのことをザンギと言います。 																												
うぐいす団子	ごまザンギ																													
ポテトサラダ	きんぴらごぼう	受験に勝つ勝つ! 																												
ミニ青りんごゼリー	かつおカツブロックリー																													
切干大根のあっさりナムル	フルーツミックス																													
うすら卵煮	ちくわの磯辺揚げ																													
もやし炒め	高野豆腐の含め煮	新メニュー 																												
みかんゼリー	フリとごぼうの甘辛和え																													
ハートコロッケ	グリーンサラダ																													
ミニチョコケーキ	チキンライスの具																													
<p>15日(水) キムチチャーハン</p> <table border="1"> <tr> <td>かんぴょうとツナのサラダ</td> <td>ニラ入り炒り卵</td> <td rowspan="2">  </td> </tr> <tr> <td>ブロッコリーの昆布茶和え</td> <td>揚げギョーザ</td> </tr> </table>	かんぴょうとツナのサラダ	ニラ入り炒り卵		ブロッコリーの昆布茶和え	揚げギョーザ	<p>16日(木) ごはん <b>給食なし 各中学校3年生</b></p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根のごま和え</td> <td>さつまいものチーズ焼き</td> <td rowspan="2">  </td> </tr> <tr> <td>きゅうり漬け</td> <td>豚肉のみそ炒め</td> </tr> </table>	切干大根のごま和え	さつまいものチーズ焼き		きゅうり漬け	豚肉のみそ炒め	<p>17日(金) 麦ごはん <b>全曜日ほどカレーの日</b></p> <table border="1"> <tr> <td>まめまめサラダ</td> <td>レモンゼリー</td> <td rowspan="2">  </td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>ハムカツ</td> </tr> </table> <p>チキンカレー</p>	まめまめサラダ	レモンゼリー		福神漬け	ハムカツ	<p>20日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>肉団子のケチャップあん</td> <td>ブロッコリーのおかか和え</td> <td rowspan="2">  </td> </tr> <tr> <td>杏仁豆腐</td> <td>チャプチェ</td> </tr> </table>	肉団子のケチャップあん	ブロッコリーのおかか和え		杏仁豆腐	チャプチェ	<p>21日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>まごわやさしいみそ煮込み</td> <td>白菜のわかめ和え</td> <td rowspan="2">                 豚かぼか汁は大根・にんじんなどの根菜類や生薬が入った、少しとろみのある汁ものです。   </td> </tr> <tr> <td>わらび餅</td> <td>さばの塩焼き</td> </tr> </table> <p>ぼかぼか汁</p>	まごわやさしいみそ煮込み	白菜のわかめ和え	豚かぼか汁は大根・にんじんなどの根菜類や生薬が入った、少しとろみのある汁ものです。 	わらび餅	さばの塩焼き	
かんぴょうとツナのサラダ	ニラ入り炒り卵																													
ブロッコリーの昆布茶和え	揚げギョーザ																													
切干大根のごま和え	さつまいものチーズ焼き																													
きゅうり漬け	豚肉のみそ炒め																													
まめまめサラダ	レモンゼリー																													
福神漬け	ハムカツ																													
肉団子のケチャップあん	ブロッコリーのおかか和え																													
杏仁豆腐	チャプチェ																													
まごわやさしいみそ煮込み	白菜のわかめ和え	豚かぼか汁は大根・にんじんなどの根菜類や生薬が入った、少しとろみのある汁ものです。 																												
わらび餅	さばの塩焼き																													
<p>22日(水) 大根ごはん <b>給食なし 青葉中3年 白系中3年 和田中3年 城南中3年</b></p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツと水菜のごまサラダ</td> <td>ピリ辛ごぼこん</td> <td rowspan="2">  </td> </tr> <tr> <td>金時豆の甘煮</td> <td>鶏肉の照り焼き</td> </tr> </table>	キャベツと水菜のごまサラダ	ピリ辛ごぼこん		金時豆の甘煮	鶏肉の照り焼き	<p>24日(金) 麦ごはん <b>全曜日ほどカレーの日</b></p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアンサラダ</td> <td>ウイナーポテト</td> <td rowspan="2">  </td> </tr> <tr> <td>みかん缶</td> <td>大豆ドライカレーの具</td> </tr> </table> <p>卵スープ</p> <p>ごはんに入れて食べよう</p>	イタリアンサラダ	ウイナーポテト		みかん缶	大豆ドライカレーの具	<p>27日(月) ごはん <b>給食なし 和田中1・2年</b></p> <table border="1"> <tr> <td>大根サラダ</td> <td>おからの炒り煮</td> <td rowspan="2">  </td> </tr> <tr> <td>佃煮昆布</td> <td>豚肉のかりん揚げ</td> </tr> </table>	大根サラダ	おからの炒り煮		佃煮昆布	豚肉のかりん揚げ	<p>28日(火) ごはん <b>給食なし 和田中1・2年</b></p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜のベーコン炒め</td> <td>マセドアンサラダ</td> <td rowspan="2">  </td> </tr> <tr> <td>パン缶</td> <td>チキンカツレツかけソース</td> </tr> </table>	小松菜のベーコン炒め	マセドアンサラダ		パン缶	チキンカツレツかけソース	<p>~今月の産地地消~ 3日(金) いわし 13日(月) フリ</p> <p><b>おあかりやす「京式部(きょうしきぶ)」</b></p> <p>給食のお米はいつもは舞鶴産コシヒカリですが、令和5年2月は期間限定で「京式部」というブランド米を使用します。舞鶴市内で作られた京式部です。粒が大きく、白さ・ツヤ・香り・ねばりなど味のバランスが良いのが特徴です。</p> 						
キャベツと水菜のごまサラダ	ピリ辛ごぼこん																													
金時豆の甘煮	鶏肉の照り焼き																													
イタリアンサラダ	ウイナーポテト																													
みかん缶	大豆ドライカレーの具																													
大根サラダ	おからの炒り煮																													
佃煮昆布	豚肉のかりん揚げ																													
小松菜のベーコン炒め	マセドアンサラダ																													
パン缶	チキンカツレツかけソース																													



2月 学校給食使用食材名

舞鶴市教育委員会

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
1日 (水)	899 kcal	ウズベキスタン風ピラフ	牛肉、にんじん、玉ねぎ、オリーブ油、ガーリックパウダー、塩、こしょう、コンソメ
		鶏肉のバジル焼き	鶏肉、塩、こしょう、白ワイン、ノンエッグマヨネーズ、バジル粉
		キャベツのサラダ	キャベツ、きゅうり、塩ドレッシング、塩、こしょう
		豆のケチャップ煮	大豆、玉ねぎ、にんじん、ケチャップ、トマトピューレ、ソース、塩、こしょう、コンソメ
		チーズ	チーズ
2日 (木)	843 kcal	ハンバーグカレートマトソース	(鶏肉、玉ねぎ、牛肉、牛脂、豚肉、しょうゆ、さとう、塩、にんにく、土生姜) 玉ねぎ、しめじ、ケチャップ、カレールウ、ソース、塩、こしょう
		コールスローサラダ	コーン、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、米油、酢、しょうゆ、さとう、塩
		ジャーマンポテト	じゃがいも、ベーコン、塩、こしょう、米油
		りんごゼリー	(ぶどう糖液糖、りんご果汁、さとう)
3日 (金)	819 kcal	いわしのかば焼き	いわし、片栗粉、米油、さとう、しょうゆ、酒、みりん
		小松菜のごま和え	小松菜、キャベツ、しょうゆ、さとう、ごま
		五目豆	大豆、にんじん、こんにゃく、さとう、しょうゆ、みりん、酒
		フルーツ	黄桃缶
6日 (月)	863 kcal	ビビンバの具	豚肉、太もやし、切干大根、にんじん、三度豆、土生姜、ガーリックパウダー、米油、赤みそ、みそ、さとう、しょうゆ、みりん、酒、豆板醤、片栗粉
		春雨サラダ	キャベツ、きゅうり、春雨、にんじん、さとう、酢、しょうゆ、ごま油
		大豆と煮干しの揚げ煮	いりこじゃこ、大豆、片栗粉、米油、さとう、しょうゆ
		炒り卵	卵、さとう、塩、こしょう、米油
7日 (火)	922 kcal	クリームシチュー	鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、コンソメ、塩、こしょう、ルウ、牛乳
		かぼちゃ挽肉フライ	(かぼちゃ、豚肉、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、油、砂糖、しょうゆ、ソース、片栗粉)、米油
		ごぼうサラダ	ごぼう、きゅうり、にんじん、塩、ごまドレッシング
		フルーツ	オレンジ
		コーン炒め	コーン、塩、こしょう、米油
		しそふりかけ	しそふりかけ
8日 (水)	928 kcal	わかめごはん	炊き込みわかめ
		ごまザンギ	鶏肉、しょうゆ、酒、土生姜、ガーリックパウダー、卵、片栗粉、ごま、米油
		大根の炒め煮	大根、にんじん、豚肉、三度豆、米油、さとう、しょうゆ、一味
		ほうれん草のおひたし	ほうれん草、キャベツ、しょうゆ、さとう
9日 (木)	887 kcal	うぐいす団子	白玉団子、きな粉、抹茶、さとう、塩
		かつおカツ、ブロッコリー	(かつお、パン粉、小麦粉)、米油、ブロッコリー、昆布茶
		ポテトサラダ	じゃがいも、にんじん、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、こんにゃく、米油、さとう、みりん、酒、しょうゆ、一味
10日 (金)	904 kcal	ミニ青りんごゼリー	(ブドウ糖液糖、りんご果汁)
		マーボー豆腐	豆腐、豚挽肉、土生姜、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、米油、みそ、赤みそ、しょうゆ、さとう、酒、豆板醤、片栗粉
		ちくわの磯辺揚げ	竹輪、青のり、小麦粉、米油
		切干大根のあっさりナムル	切干大根、にんじん、ほうれん草、酢、さとう、塩、しょうゆ、ごま油
		フルーツミックス	パイン缶、黄桃缶
13日 (月)	884 kcal	うずら卵煮	うずら卵、さとう、しょうゆ、酒
		ブリとごぼうの甘辛和え	ブリ角切り、ごぼう、片栗粉、米油、みそ、しょうゆ、さとう、みりん
		もやし炒め	ニラ、太もやし、キャベツ、にんじん、塩、こしょう、中華の素、米油
		高野豆腐の含め煮	高野豆腐、さとう、みりん、しょうゆ
14日 (火)	811 kcal	みかんゼリー	(ブドウ糖液糖、みかん果汁、さとう)
		チキンライスの具	鶏肉、玉ねぎ、にんじん、米油、ケチャップ、塩、こしょう、コンソメ、片栗粉
		ハートコロッケ	(じゃがいも、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、豚脂、パン粉、小麦粉)、米油
		グリーンサラダ	キャベツ、きゅうり、枝豆、ごま油、酢、しょうゆ、さとう、塩
		ミニチョコケーキ	(乳、水あめ、さとう、卵、小麦粉、チョコレート、ゼラチン)
コンソメスープ	ベーコン、玉ねぎ、しめじ、コンソメ、塩、こしょう		

日・曜日	エネルギー	メニュー	食 材 等
15日 (水)	867 kcal	キムチチャーハン	豚肉、土生姜、酒、にんじん、ねぎ、キムチ、米油、しょうゆ、さとう、塩、中華の素
		揚げギョーザ	(キャベツ、小麦粉、豚肉、玉ねぎ、豚脂、片栗粉、ニラ、ネギ、土生姜)、米油
		かんぴょうとツナのサラダ	かんぴょう、ツナ、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう
		ニラ入り炒り卵	卵、ニラ、さとう、塩、こしょう、米油
16日 (木)	819 kcal	ブロッコリーの昆布茶和え	ブロッコリー、昆布茶
		豚肉のみそ炒め	豚肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、ガーリックパウダー、土生姜、みそ、赤みそ、しょうゆ、酒、さとう、豆板醤、米油
		切干大根のごま和え	切干大根、にんじん、ほうれん草、しょうゆ、さとう、ごま
		さつまいものチーズ焼き	さつまいも、ミックスチーズ
17日 (金)	962 kcal	漬物	きゅうり漬け
		チキンカレー	鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、米油、カレールウ、カレー粉、塩、こしょう、コンソメ
		ハムカツ	(鶏肉、じゃがいも、米粉、塩、さとう、油)、米油
		まめまめサラダ	大豆、枝豆、キャベツ、コーン、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう、酢
20日 (月)	857 kcal	レモンゼリー	(ブドウ糖液糖、レモン果汁、さとう)
		漬物	福神漬け
		チャプチェ	豚肉、春雨、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、土生姜、ガーリックパウダー、しょうゆ、酒、みりん、さとう、こしょう、米油、片栗粉
		肉団子のケチャップあん	肉団子(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、片栗粉、水あめ、油)、米油、玉ねぎ、ケチャップ、さとう、しょうゆ、みりん、片栗粉
21日 (火)	904 kcal	ブロccoliのおかか和え	ブロccoli、しょうゆ、かつおぶし
		杏仁豆腐	(乳製品、水あめ、練乳、さとう、杏仁パウダー)
		さばの塩焼き	塩さば
		まごわやさしいみそ煮込み	ごぼう、里芋、干しいたけ、にんじん、大豆、こんにゃく、みそ、さとう、しょうゆ、みりん
22日 (水)	789 kcal	白菜のわかめ和え	白菜、キャベツ、塩、炊き込みわかめ
		わらび餅	(さとう、水あめ、でんぷん、きなこ)
		ぼかぼか汁	豚肉、大根、にんじん、土生姜、出しかつお、しょうゆ、塩、みりん、酒、片栗粉
		大根ごはん	大根、油揚げ、干しいたけ、にんじん、米油、さとう、しょうゆ、酒
24日 (金)	842 kcal	鶏肉の照り焼き	(鶏肉、片栗粉、しょうゆ、さとう、塩)
		キャベツと水菜のごまサラダ	キャベツ、きゅうり、水菜、塩、こしょう、ごまドレッシング
		ピリ辛ごぼこん	こんにゃく、ごぼう、しょうゆ、さとう、みりん、一味、米油
		金時豆の甘煮	金時豆、さとう、しょうゆ
27日 (月)	911 kcal	大豆ドライカレーの具	合挽肉、玉ねぎ、にんじん、大豆、グリーンピース、カレー粉、カレールウ、ケチャップ、塩、さとう、しょうゆ、米油、コンソメ
		イタリアンサラダ	赤パプリカ、キャベツ、きゅうり、水菜、イタリアンドレッシング
		ウインナーポテト	じゃがいも、ウインナーソーセージ、塩、こしょう、米油
		フルーツ	みかん缶
28日 (火)	885 kcal	卵スープ	卵、しめじ、たまねぎ、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ
		豚肉のかりん揚げ	豚肉、土生姜、しょうゆ、片栗粉、米油、さとう
		大根サラダ	大根、ハム、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、塩、こしょう、ごま
		おからの炒り煮	おから、平天、にんじん、ねぎ、米油、さとう、しょうゆ
28日 (火)	885 kcal	佃煮昆布	佃煮昆布
		チキンカツレツ、かけソース	鶏肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、さとう
		小松菜のベーコン炒め	キャベツ、小松菜、ベーコン、米油、塩、こしょう、コンソメ、しょうゆ
マゼドアンサラダ	じゃがいも、きゅうり、にんじん、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ		
フルーツ	パイン缶		