



Main table containing school lunch menus from February 1st to 29th. Columns include date, menu items, ingredients, energy values, and nutritional notes.



Summary table with columns for '基準値' (Standard Value) and '今月の平均栄養所要量' (Average Monthly Nutritional Requirements). Rows include Energy (611 kcal), Protein (24.0 g), Fat (25-30%), and Salt (2.0g below).

令和5年度2月 学校給食献立表



みやま市立
中学校

日付 曜日	献立名	主な食品とその働き						調味料 その他	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比 食塩相当量	一口メモ		
		赤の食品(体の組織を作る)		緑の食品(体の調子を整える)		黄色食品(エネルギーになる)						
		1群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 骨ごと食べる魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 油脂・種実					
1 (木)	米粉パン	牛乳					米粉 パン		874 kcal	大豆 大豆には、血や筋肉を作るもとになるたんぱく質や、熱や力のもとになる脂質が肉に負けないくらいあるので、「畑の肉」といわれています。		
	ポークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん ピーマン	たまねぎ		じゃがいも 油	ケチャップ デミソース コンソメ ワイン 塩こしょう パプリカ	42.0 g			
	キャベツとコーンのサラダ	ベーコン	チーズ ヨーグルト		キャベツ コーン			マヨネーズ 油 酢 塩こしょう	34.3% 3.7 g			
2 (金)	手巻きごはん(妻ごはん のり)	牛乳	牛乳 のり				米 麦		741 kcal	節分 節分に豆をまくのは、病気を農作物の不作を追い払うためです。今日は節分にちなんで手巻きごはんと節分豆があります。		
	卵焼き	(卵)					(砂糖 でんぷん)	(油)	(しょうゆ 酢 塩)		30.2 g	
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり			マヨネーズ	塩こしょう		23.3%	
5 (月)	けんちん汁	節分豆	豆腐 豚肉 (大豆)	にんじん ねぎ	大根 ごぼう		里いも (砂糖 水あめ)		油	しょうゆ 塩 酒	1.7 g	のりの日(2月6日) のりはみやま市でも多くとれています。真冬につみとられていて、この時期ののりは、やわらかくて香りが良いです。今日は2月6日の「のりの日」にちなんで福岡有明海漁業協同組合連合会から「焼きのり」をいただいています。
	麦ごはん	牛乳	牛乳				米 麦				769 kcal	
	さわらの照り焼き	(さわら)					(砂糖 でんぷん)		(しょうゆ みりん 塩)	34.0 g		
6 (火)	菜の花あえ	卵 けずり節	牛乳	菜の花 ほうれん草	もやし		砂糖	油		塩 しょうゆ	23.6%	みそ みそは、みそ汁の他に炒め物やあえ物などにもいろいろな使い方ができる日本の誇る調味料です。海外でも「miso(みそ)」という食材名で通じる食品です。
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 白菜 ごぼう		里いも				3.0 g	
	ごはん	牛乳	牛乳				米				823 kcal	
7 (水)	豚肉と厚揚げのみそ炒め	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん	しょうが キャベツ たけのこ しいたけ たまねぎ 根深ねぎ		砂糖	油 ごま油	しょうゆ 酒 一味とうがらし		35.1 g	しらあえ 白い豆腐で作った和え衣と、野菜などの食材を合わせたあえ物です。豆腐の水気をしっかり切ることがポイントです。
	ほうれん草のしょうがあえ			ほうれん草	大根 しょうが			ごま	しょうゆ みりん 塩		29.6%	
	かりぼりいりこ		いりこ				砂糖	アーモンド	酒 しょうゆ		2.1 g	
8 (木)	ごまじゃこごはん	牛乳	牛乳 しらす干し 昆布		枝豆		米 麦	ごま			762 kcal	しらあえ 白い豆腐で作った和え衣と、野菜などの食材を合わせたあえ物です。豆腐の水気をしっかり切ることがポイントです。
	発芽玄米入りつくね	(鶏肉)			(たまねぎ)		(パン粉 発芽玄米 でんぷん 砂糖)	(ラード)	(塩 こしょう ガーリック しょうゆ)		32.9 g	
	しらあえ	豆腐 みそ		ほうれん草 にんじん			砂糖		しょうゆ		28.3%	
9 (金)	大根のみそ汁	厚揚げ みそ		ねぎ	大根 えのきだけ たまねぎ						3.2 g	うどん 給食では、カレーうどん・きつねうどんなどいろいろなうどんがあります。今日は甘辛く炊いた肉をのせて食べるうどんです。
	ココア揚げパン	牛乳	牛乳 (脱脂粉乳)				パン 砂糖	油	ココア		716 kcal	
	キャベツとコーンのソテー	ベーコン			キャベツ コーン			油	塩こしょう		23.8 g	
13 (火)	ゆかりごはん	牛乳	牛乳	(しそ)			米 麦		(塩)		704 kcal	うどん 給食では、カレーうどん・きつねうどんなどいろいろなうどんがあります。今日は甘辛く炊いた肉をのせて食べるうどんです。
	肉うどん	牛肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ		麺 砂糖	油	酒 しょうゆ		25.4 g	
	三色あえ			にんじん	きゅうり キャベツ		砂糖	ごま油	塩 しょうゆ 酢		18.2% 3.3 g	
期末考査のため給食停止												
期末考査のため給食停止												
15 (木)	黒糖コッペパン	牛乳	牛乳 (脱脂粉乳)				パン 黒糖				747 kcal	給食のパン・麺料理について 給食では、食器に入る量までしか提供できないため、麺料理だけでは成長期に必要な栄養量が不足してしまいます。そのため、小さめのパンや少なめのご飯も食べる必要があります。
	チャンポン	豚肉 えび かまぼこ		にんじん	キャベツ たまねぎ もやし 根深ねぎ		麺	油	塩こしょう ウスター 酒 とんこつ 鶏がら		28.8 g	
	カリフラワーのカレーサラダ	ハム		ブロッコリー	カリフラワー		砂糖	油	塩 酢 こしょう カレー粉		31.8%	
16 (金)	プリン	(卵)	(牛乳 クリーム)				(水あめ)			(ゼラチン)	3.9 g	アーモンド 血液をサラサラにする働きや肌をいきいきさせる働きがあるビタミンEが多く含まれています。また、お腹の中をきれいしてくれる食物繊維もたくさん含まれています。
	ごはん	牛乳	牛乳				米				778 kcal	
	ホキのトマトソースかけ	(ホキ)		パセリ トマト	たまねぎ		(パン粉 小麦粉 でんぷん) 砂糖	油 オリーブ油	ガーリック ケチャップ ワイン 塩こしょう		24.7 g	
19 (月)	アーモンドあえ			ほうれん草	キャベツ きゅうり		砂糖	アーモンド	しょうゆ 塩		25.7%	食育の日『セルリー』 セルリーには体の熱を下げたり、おなかの調子を整えてくれたりする働きがあります。今日はみやま市の特産品のセルリーをのりであえて食べやすくしました。
	切干大根のスープ	ベーコン		にんじん 小松菜	切干大根 たまねぎ しめじ				ブイヨン しょうゆ 塩こしょう		2.2 g	
	厚揚げの中華煮	鶏肉 えび 厚揚げ うずら卵		にんじん	枝豆 しいたけ 白菜		砂糖 でんぷん	油 ごま油	酒 しょうゆ		33.4 g	
20 (火)	セルリーの のりサラダ		もみのり		セルリー もやし		砂糖	ごま油	しょうゆ 酢		29.3%	ブロッコリー ビタミンB群、C、Eを多く含んでいます。つぼみの粒が細かく、紫がかかった色をしている物が美味しいといわれています。
	ぼんかん				ぼんかん						2.0 g	
	麦ごはん	牛乳	牛乳				米 麦				776 kcal	
21 (水)	とり肉の唐揚げ	鶏肉					でんぷん	油	塩こしょう ガーリック 酒		33.3 g	おから 大豆から豆乳をしぼって、残ったものがおからです。食物繊維を豊富に含んでいるので、積極的にとりたい食材です。今日は卵に混ぜ込んで、一緒にかきたまにしています。
	ブロッコリーのおかかあえ	けずり節		ブロッコリー			砂糖		塩 しょうゆ		25.5%	
	白菜のみそ汁	豆腐 みそ		ねぎ	白菜 えのきだけ						2.3 g	
22 (木)	麦ごはん	牛乳	牛乳				米 麦				799 kcal	おから 大豆から豆乳をしぼって、残ったものがおからです。食物繊維を豊富に含んでいるので、積極的にとりたい食材です。今日は卵に混ぜ込んで、一緒にかきたまにしています。
	いわしのしょうが煮	(いわし)			(しょうが)		(砂糖 でんぷん)		(しょうゆ みりん 塩)		28.5 g	
	まごわやさしいサラダ	大豆	しらす干し わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり えのきだけ		ポテトチップス 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢 塩		29.5%	
26 (月)	おからのかきたま汁	卵 おから 豆腐		にんじん ねぎ	たまねぎ				塩 しょうゆ		2.6 g	ピーフシチュー 牛肉をじっくりとトマトと一緒に煮込んでいます。うま味がいっぱいです。牛肉には鉄分とたんぱく質が豊富に含まれています。
	パン	牛乳	牛乳 (脱脂粉乳)				パン		塩こしょう ガーリック ワイン コンソメ ソース デミソース		745 kcal	
	ビーフシチュー	牛肉	生クリーム	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース		じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター	塩こしょう		29.9 g	
27 (火)	ブロッコリーとキャベツのサラダ	カルパソソー		ブロッコリー	キャベツ			ごま(ドレッシング)	塩 ドレッシング		28.3%	みそおでん 大根やにんじんの根菜がおいしい季節です。こんにやく、厚揚げ、うずらの卵などとじっくり煮込んでいます。
	ヨーグルト		ヨーグルト								2.7 g	
	ごはん	牛乳	牛乳				米				741 kcal	
28 (水)	みそおでん	鶏肉 てんぷら みそ 厚揚げ うずら卵		にんじん	こんにやく 大根		里いも 砂糖		酒		29.2 g	海の幸スパゲティ 子どもたちに人気の麺料理です。たんぱく質や鉄分が豊富なイカやエビなど、海でとれる食べ物が入ったスパゲティです。
	海藻サラダ		わかめ つのまた キリンサイ 昆布		きゅうり 切干大根				青じそドレッシング 塩 しょうゆ		21.0%	
	キャロットパン	牛乳	牛乳 (脱脂粉乳)	にんじん			パン				2.7 g	
29 (木)	海の幸スパゲティ	牛肉 えび いか レンズ豆	チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース		スパゲティ	バター	ケチャップ デミソース ワイン 酒 ソース 塩こしょう ガーリック		35.0 g	黒豆ごはん 黒豆は大豆の品種のひとつで黒大豆とも呼ばれます。種皮にアントシアニンという色素成分を含んでいるため、黒色をしています。
	大根とハムのサラダ	ハム			大根 きゅうり			油	酢 塩こしょう しょうゆ		35.8%	
	黒豆ごはん	牛乳	黒豆 牛乳				米		酒 塩		747 kcal	
29 (木)	千草焼き	(卵 鶏肉)	(チーズ)	(にんじん ほうれん草)	(たまねぎ しいたけ)		(砂糖)	(油)	(しょうゆ 塩)		28.6 g	牛乳 給食で唯一、毎日登場するのが牛乳です。成長期のみなさんに欠かせないカルシウムを多く含んでいます。寒い季節になりましたが、しっかり飲みましょう。
	変わりきんぴら	てんぷら	ひじき	にんじん	ごぼう たけのこ 枝豆		砂糖	ごま 油	しょうゆ 酒 塩		23.5%	
	さつま汁	鶏肉 みそ		にんじん ねぎ	白菜 こんにやく		さつまいも				3.2 g	
29 (木)	パン	牛乳	牛乳 (脱脂粉乳)				パン				732 kcal	牛乳 給食で唯一、毎日登場するのが牛乳です。成長期のみなさんに欠かせないカルシウムを多く含んでいます。寒い季節になりましたが、しっかり飲みましょう。
	白菜のクリーム煮	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん	白菜		じゃがいも マカロニ 小麦粉	油 バター	ワイン 鶏がら 塩こしょう		27.8 g	
	キャベツとパインのサラダ				キャベツ きゅうり パイン			油	酢 塩こしょう		32.0% 3.1 g	



基準値			今月の平均栄養所要量		
826 kcal	エネルギー		785 kcal		
30.0 g	たんぱく質		31.1 g		
25~30%	脂質エネルギー比		28.5%		
2.5g以下	食塩相当量		2.8 g		