

献立名の〆\_\_\_\_\_〆は、各中学校の生徒から応募してもらった採用メニューです。詳細は裏面給食だよりをご覧ください。

# 2月の中学校給食予定献立表

令和2年度

日 曜	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	牛乳	献立名	材料名 (体の中でのたらしき)			献立メモ ※はしは毎日持参してください。「スプーン」、「フォーク」と書いてある時は持参すると便利です。	予約 最終日
					熱や力になる	血や肉になる	体の調子を整える		
1月	879	12	○	<u>トドライカレー</u> <u>トマヨクチャポテト</u> <u>トيونサラダ</u> りんご缶	★小麦粉 ★バター ★マヨネーズ 米油 じゃが芋 フレンチドレッシング	★豚肉 ★大豆 ★チーズ ★ウインナー	★りんご 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく ピーマン トマト キャベツ とうもろこし きゅうり	ごはんにかレーを かけて食べます。  スプーン	1月25日 (月)
2火	820	15	○	<u>節分豆ごはん</u> <u>トみなな幸せかば焼き</u> 小松菜とえのきのおかか和え <u>トうどのきんぴら</u> 甘夏缶	★ごま ★ごま油 米 砂糖 油 でん粉	★大豆 ★豚肉 いわし 鰹節	人参 しょうが 小松菜 えのきたけ うど 甘夏		26日 (火)
3水	845	14	○	<u>ごまだれサラダめん</u> <u>トなすと豚</u> フルーツ寒天 ミニトマト	★中華麺 ★ごまだれ ★ごま油 ★ごま 油 砂糖 でん粉	★鶏肉 ★卵 ★豚肉 わかめ 寒天	★もやし ★白桃 ★りんご きゅうり なす にんにく しょうが みかん トマト	中華麺に具をのせ たれをかけて食べま す	27日 (水)
4木	843	14	○	<u>ごはん</u> <u>ト油淋鶏</u> 麻婆大根 <u>トもやしナムル</u> バイン缶	★ごま ★ごま油 米 でん粉 油 砂糖 はちみつ	★鶏肉 ★豚肉 ★みそ	★豆もやし ねぎ しょうが にんにく しいたけ 大根 人参 たら バインアップル		28日 (木)
5金	809	16	○	<u>オニオンパン</u> <u>トほうれん草とベーコンのオムレツ</u> ハニーマスタードポテ 海藻サラダ 白桃缶	★パン ★バター 油 砂糖 じゃが芋 はちみつ しそドレッシング	★ベーコン ★卵 ★牛乳 わかめ 海藻ミックス	★枝豆 ★もやし ほうれん草 レモン きゅうり とうもろこし ★白桃		29日 (金)
8月	875	13	○	<u>ごはん</u> 回鍋肉 <u>ト大学芋</u> <u>トひじき枝豆ツナほうれん草</u> りんご缶	★ごま ★ごま油 米 油 でん粉 さつま芋 砂糖	★豚肉 ★みそ ひじき ツナ	★枝豆 ★りんご キャベツ 玉ねぎ たけのこ パプリカ しょうが にんにく ほうれん草 ゆず		2月1日 (月)
9火	841	14	○	<u>ごはん</u> 西京焼き <u>トかぶのそぼろあんかけ</u> <u>ト切り干し大根</u> ミニトマト ヨーグルト	★ごま油 米 油 砂糖 でん粉	★みそ ★豚肉 ★油揚げ ★ヨーグルト さわら 昆布	かぶ しょうが 大根 さいやいげん 人参 トマト	スプーン	2日 (火)
10水	855	14	○	<u>チキンパンエリア</u> <u>トスパニッシュオムレツ</u> パンネのポロネーゼ ブロッコリーのにんにくソース和え 洋梨缶	★バター ★ペンネ 米 油 じゃが芋	★鶏肉 ★卵 ★牛乳 ★豚肉	パプリカ ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム 人参 にんにく トマト ブロッコリー 洋梨		3日 (水)
12金	860	12	○	<u>ごはん</u> 南蛮漬け <u>ト肉みそ野菜いため</u> <u>トごぼうサラダ</u> 白桃缶	★ごま油 ★マヨネーズ ★ごま 米 でん粉 油 砂糖	★豚肉 ★みそ あじ	★もやし ★白桃 ねぎ 人参 しょうが キャベツ レタス ピーマン ごぼう		4日 (木)
15月	847	16	○	<u>じゃこ菜めし</u> <u>トモリモリからあげ</u> <u>トキャベツと塩こんぶのあえ物</u> <u>トにらたま</u> 洋梨缶	★マヨネーズ ★ごま油 米 でん粉 油 砂糖	★鶏肉 ★卵 ちりめんじゃこ 昆布	菜めしの素 しょうが にんにく キャベツ たら 洋梨		5日 (金)
16火	803	14	○	<u>ごはん</u> 肉豆腐 <u>ト五目はるさめサラダ</u> <u>ト大根のきんぴら</u> ミニトマト	★中華ドレッシング ★ごま油 米 砂糖 春雨 油	★豚肉 ★豆腐 ★卵 ★ハム わかめ	★もやし ねぎ 玉ねぎ しらたき きゅうり 大根 トマト		8日 (月)
17水	832	17	○	<u>発芽玄米入りごはん</u> <u>生揚げのキムチ炒め</u> <u>トもろこしさつまあげ</u> もやしの彩り和え 甘夏缶 型抜きチーズ	★ごま油 ★ごま 米 玄米 砂糖 でん粉 油	★生揚げ ★豚肉 ★みそ ★豆腐 たらすり身 ★卵 ★鶏肉 ★チーズ	★もやし 人参 チンゲン菜 キムチ しょうが とうもろこし パプリカ きゅうり 甘夏		9日 (火)
18木	863	16	○	<u>黒砂糖パン</u> <u>トチキンのクリーム煮</u> <u>トジャーマンポテト</u> <u>トほうれん草とたまごのいため物</u> 白桃缶	★パン ★小麦粉 ★バター 油 じゃが芋	★鶏肉 ★豆乳 ★牛乳 ★生クリーム ★ベーコン ★卵	★白桃 しょうが 玉ねぎ しめじ パセリ ほうれん草		10日 (水)
19金	862	15	○	<u>ごはん</u> <u>トうまいたっぷりしょうがやき</u> <u>トひじきの煮物</u> <u>トきゅうりとツナのマヨネーズ和え</u> ミニトマト	★マヨネーズ 米 油 砂糖	★豚肉 ★大豆 ★油揚げ ひじき ツナ	★もやし しょうが 玉ねぎ にんにく 人参 しらたき しいたけ さいやいげん きゅうり トマト		12日 (金)
22月	829	15	○	<u>ゆかりごはん</u> さばの塩焼き <u>ト小豚の煮込み</u> <u>トかぼちゃサラダ</u> 甘夏缶	★ごま油 ★マヨネーズ 米 油 砂糖	★さば ★豚肉 ★みそ	ゆかり 大根 人参 こんにゃく ねぎ かぼちゃ きゅうり 甘夏		15日 (月)
24水	<b>学年末考査1日目</b>								16日 (火)
25木	<b>学年末考査2日目</b>								17日 (水)
26金	<b>学年末考査3日目</b>								18日 (木)

★印はアレルギー物質を含んだ食品です。  
※柑橘類(オレンジ)のアレルギー表示については、ネーブル  
オレンジ・ハレンシアオレンジのみ★印をつけてお知らせします。  
調味料・加工品等については、お問い合わせください。  
主な給食用食材の産地については裏面をご覧ください。

- ・材料の都合により献立を変更することがあります。
- ・給食実施日は各学校、行事により異なります。
- ・銀行の引き落としは毎月15日です。
- ・ごはんは「温かい」状態で提供しています。
- ・主食のみ各クラスに2食ずつおかわりがつきます。
- ・食中毒対策として全て加熱調理し(果物・デザートは除く)、  
おかずは調理後に冷却し、提供しています。

2月 平均	エネルギー	たんぱく質
	839kcal	摂取エネルギー全体の15%
国の基準	830kcal	摂取エネルギー全体の13~20%

《立川市教育委員会学校給食課》

《問い合わせ先》

◎ 献立・食材等

◎ 給食費口座・引き落とし

学校給食課 042-529-3511

各 学 校 給 食 課

アレルギー事故を未然に防ぐため、立川市の学校給食では  
「ピーナツ・くるみ・アーモンド・カシューナツ」は使用しません。  
ただし、加工品の場合、原材料に使用されていなくても、同一工  
場内で、ナツ類を使用した製品を製造していることがあります。

