

2月予定献立表

令和6年度
高岡市立南星中学校

日	曜	行事食	主食	副食	食品名						栄養価	
					赤(おもに体の組織をつくる)		緑(おもに体の調子を整える)		黄(おもにエネルギーになる)		Eエネルギー	Pたんぱく質
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	F脂質	F脂質
					魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類		
3	月	節分献立	ごはん	いわしのみぞれ煮 キャベツのごま和え 団子汁 節分豆	いわし 大豆	牛乳	人参	大根 きゃべつ もやし こんにゃく ごぼう ねぎ	米 砂糖	ごま	E 743 kcal P 27.0 g F 16.4 g	
4	火		食パン	里芋ハンバーグ ジャーマンポテト わかめスープ	豚肉 味噌 ベーコン	牛乳 わかめ	人参 パセリ	玉ねぎ 椎茸 白菜 ねぎ	パン 里芋 パン粉	マーガリン	E 662 kcal P 25.4 g F 20.9 g	
5	水		麦ごはん(カレー)	オムレツ ひじきサラダ カレーライス	卵 豚肉	牛乳 ひじき	ブロッコリー 人参	とうもろこし きゃべつ 玉ねぎ	米 麦 砂糖	油 ごま カレールウ	E 823 kcal P 25.9 g F 22.1 g	
6	木	郷土食献立	ごはん	カップエッグ 小松菜のコーンあえ いかと里芋の煮もの 豆乳プリン	卵 いか 厚揚げ 豆乳	牛乳	小松菜 人参	きゃべつ とうもろこし こんにゃく 大根	米	里芋 砂糖	E 802 kcal P 29.1 g F 20.5 g	
7	金		ごはん	焼き鯖 切干大根の炒め煮 みそけんちん汁	さば 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜	切干大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	米	油	E 869 kcal P 38.7 g F 28.1 g	
10	月		ごはん	ミックスみそ豆 白菜の即席漬け もずくの味噌汁	大豆 ひよこまめ 高野豆腐 味噌 油揚げ	牛乳	人参	白菜 胡瓜 大根 椎茸 えのき ねぎ	米 でんぶん 米粉 砂糖	油	E 855 kcal P 29.4 g F 28.9 g	
12	水	日本遺産の日献立	ごはん	鶏のから揚げ鳳鳴風 高岡野菜の精進あえ 古城公園の四季彩煮	鶏肉 湯葉 豚肉 厚揚げ	牛乳	小松菜 人参	マーマレード 玉ねぎ 白菜 こんにゃく たけのこ 枝豆	米 でんぶん 米粉 砂糖	油 じゃがいも 麩	E 879 kcal P 35.4 g F 26.6 g	
13	木		1/2コッペパン	荒挽きウインナー 白菜とパインのサラダ ソフト麺のクリームソースかけ	ウインナー 鶏肉 大豆	牛乳 脱脂粉乳	人参 パセリ	白菜 胡瓜 パイン 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし	パン 砂糖	油 マーガリン	E 947 kcal P 37.2 g F 31.4 g	
14	金		ごはん	鯖のねぎ味噌かけ 青菜のひたし 五目うどん ヨーグルト	鯖 味噌 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 人参	ねぎ きゃべつ 椎茸 玉ねぎ ねぎ	米 うどん	ごま ごま油	E 800 kcal P 35.0 g F 23.3 g	
17	月		ごはん	高岡流お好み焼き「ととまる」 かぶの色とり すき焼き風煮 ぶどうゼリー	オイスター・エキス たら 豚肉 豆腐	牛乳 昆布	ニラ 人参	きゃべつ 玉ねぎ とうもろこし 椎茸 かぶ 胡瓜 白菜 こんにゃく ねぎ ぶどう	米 米粉 でんぶん 麩	油 じゃがいも 砂糖	E 795 kcal P 28.3 g F 14.4 g	
18	火		米粉入りパン	高岡元氣コロッケ ビーフソテー 卵とコーンのスープ	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 チーズ	人参 パセリ	りんご きゃべつ 玉ねぎ とうもろこし	さつまいも じゃがいも パン粉 ビーフン 砂糖	バター 油	E 791 kcal P 28.8 g F 28.5 g	
19	水	たかおか食19井献立	ごはん(井)	肉シューマイ もやしのナムル 高岡冬野菜のマーボー丼	豚肉 豆板醤 豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 生姜 もやし たけのこ 椎茸 大根 ねぎ にんにく	米 小麦粉 砂糖	ごま油 油	E 770 kcal P 27.8 g F 21.6 g	
20	木	☆セレクト給食	コッペパン	☆赤魚のカレー風味揚げ ☆鶏むね肉の竜田揚げ ブロッコリーサラダ ワンタンスープ	赤魚 鶏肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参	胡瓜 とうもろこし 白菜 椎茸 ねぎ	パン でんぶん 米粉 砂糖	ワンタン	E 768 kcal P 34.1 g F 28.1 g	
21	金		ごはん	豚肉としらたきのピリ辛炒め しそあえ 高岡野菜のあったか汁	豚肉 豆板醤 油揚げ 味噌	牛乳	人参	しらたき にんにく 生姜 きゃべつ もやし 大根 白菜 しめじ	米 砂糖	ごま油	E 725 kcal P 28.8 g F 19.3 g	
25	火	3年1組卒業ランチ	食パン	ししやものフリッター フルーツ和え ミネストローネ	カラフトシヤモ 鶏肉 大豆	牛乳	人参 トマト	りんご パイン みかん もも パナナ 玉ねぎ しめじ セロリ	パン 小麦粉 でんぶん	油 オリーブ油	E 853 kcal P 30.6 g F 28.9 g	
26	水	3年2組卒業ランチ	ごはん	揚げ出し豆腐ごまだれ 生姜あえ 大漁チゲ鍋 メロンゼリー	豆腐 鮭 たら 味噌	牛乳	人参	きゃべつ 胡瓜 生姜 しめじ メロン 大根 白菜 ごぼう ねぎ	米 でんぶん 砂糖	ごま油	E 809 kcal P 30.5 g F 21.7 g	
27	木	3年3組卒業ランチ	ごはん	豚肉と大豆のケチャップあえ にんじんしりしり 味噌汁	豚肉 豚レバー 大豆 まぐろ 油揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	とうもろこし 大根 玉ねぎ	米 でんぶん 米粉		E 882 kcal P 34.7 g F 28.1 g	
28	金	3年4組卒業ランチ	ごはん	ふくらぎの唐揚げ ほうれん草のごまみそ 大根のそぼろ煮	ふくらぎ 味噌 鶏肉	牛乳	ほうれん草 人参	生姜 きゃべつ しめじ 大根 玉ねぎ こんにゃく	米 でんぶん 米粉 砂糖	ごま	E 890 kcal P 30.3 g F 32.1 g	

*牛乳が毎日つきます *都合により献立が変わる場合があります
*2月6日(木)私立高校一般入試のため、3年生は給食がありません。

セレクト給食 給食委員会企画

- ・赤魚のカレー風味揚げ
 - ・鶏むね肉の竜田揚げ
- のうち、どちらか選んだ方を食べます。

3年生卒業ランチ 給食委員会企画

3年生が給食を食べるのも、あと少しになりました。
卒業をお祝いして、2月25日(火)から3月4日(火)まで、3年生は各クラスごとに卒業ランチを行います。
献立表の副菜・汁物と牛乳に加え、ケチャップライス、肉団子、チキンナゲット、ポテト、シューアイスが出ます。