

令和6年  
**2月の献立**

中学校用



6つの基礎食品群について  
 1群 たんぱく質  
 2群 無機質  
 3群 ビタミンAが多いもの  
 4群 ビタミンCが多いもの  
 5群 炭水化物 6群 脂質

アレルギー対応

＜表示義務のある7品目＞  
 卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに  
 ＜表示推奨の21品目＞  
 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・ゼラチン・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ごま・カシューナッツ・アーモンド

＜コンタミネーションについて＞  
 原材料には含まれていなくても、工場内でアレルギー物質を混入している可能性があります。その場合は、( )内に記載しています。

2月  
平均栄養量


エネルギー 822kcal	たんぱく質 15.1%	脂質 26.7%	カルシウム 412mg	マグネシウム 114mg
鉄 4.5mg	レチノール 347%RAE	ビタミンB1 0.51mg	ビタミンB2 0.46mg	ビタミンC 29mg

(19回)大和郡山市学校給食運営委員会 ☎53-2809

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
1日 (木)	規格パン 牛乳 オムレツ チリコンカン	規格パン	80	5	小麦、乳(卵)	6日 (火)	ごはん 牛乳 カレーうどん	米(奈良県産)	110	5	乳	大和郡山の日 9日 (金)	ごはん 牛乳 焼きししゃも おでん	米(奈良県産)	110	5	乳	15日 (木)	セルフバーガー 牛乳 ハンバーグの デミグラスソース かけ	パンズパン	70	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			ハンバーグ	80	2	大豆、鶏肉、豚肉
2日 (金)	いわしの カリカリフライ 高野の粉の煮物	いわしのカリカリフライ	2匹	4	魚	7日 (水)	ごはん 牛乳 チキンとキャベツの ガーリック炒め	米(奈良県産)	110	5	乳	13日 (火)	ごはん 牛乳 だし巻き卵 高野豆腐の すきやき風煮	米(奈良県産)	110	5	乳	16日 (金)	ごはん 牛乳 かぼちゃクロquette	米(奈良県産)	110	5	乳
		米油	4.5	6	大豆			鶏肉	206	2	鶏肉			牛乳	206	2	乳			かぼちゃクロquette	60	3	小麦、大豆(卵、乳、えび、 しか、牛肉、さけ、鶏肉、 豚肉、ゼラチン、ごま)
5日 (月)	みそ汁 手作り さばふりかけ	みそ汁	12	1	豚肉	8日 (木)	米粉パン 牛乳 レバー入り メンチカツ	米粉パン(奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵)	大和郡山の日 14日 (水)	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ 寒天サラダ 中華スープ	米粉パン(奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵)	19日 (月)	味付けパン 牛乳 チキンナゲット ポテトサラダ	味付けパン(卵抜き)	80	5	小麦、乳(卵)
		手作りさばふりかけ	20	1	さば			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳

献立や食材は、都合により変更することがありますので、ご了承ください。

毎月19日は食育の日。「地産地消」に関心をもち、食への感謝を深めましょう。

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
20日 (火)	ごはん 牛乳 あじのピリ辛焼き 油麩丼 	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		アジのピリ辛漬け	50	1	小麦、大豆
		卵(奈良県産)	36	1	卵
		鶏肉	20	1	鶏肉
		油麩	6	5	小麦、大豆
		かまぼこ	13	1	(えび、かに)
		たまねぎ	65	4	
		にんじん	15	3	
		えのき茸	12	4	
		青ねぎ(奈良県産)	6	3	
		濃口しょうゆ	5.6		小麦、大豆
		三温糖	3.2	5	
		みりん	2.4		
		料理酒	2.4		
和風だし	1.2				
でんぷん	1.2	5			
米油	0.5	6			
ほうれん草の お浸し	ほうれん草(奈良県産)	40	3		
	にんじん	15	3		
	白菜	30	4		
	だししょうゆ	2.6		小麦、大豆	

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
21日 (水)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ひじき シューマイ きゅうりの 中華和え	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		豚挽肉	25	1	豚肉
		カット豆腐	80	1	大豆
		たまねぎ	60	4	
		にんじん	25	3	
		たけのこ	5	4	
		にら	10	3	
		おろししょうが	1.2	4	
		赤だしみそ	3.2	1	大豆
		砂糖	2.1	5	
		豆板醤	0.3		大豆
		濃口しょうゆ	2.4		小麦、大豆
		料理酒	2		
		中華スープ	2.2		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
ひじき シューマイ	でんぷん	2	5		
	ひじきシューマイ(2個)	60	1	小麦、大豆、豚肉(卵、乳、えび、かに、牛肉、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま)	
	きゅうり	40	4		
きゅうりの 中華和え	切干大根	2	4		
	枝豆	10	4	大豆	
	ねぎごまドレッシング	7.2	6	大豆、鶏肉、豚肉、ごま	

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
22日 (木)	米粉パン 牛乳 コーンフライ ペンネの ホワイトソース煮 ポトフ	米粉パン(奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳
		コーンフライ	40	5	小麦、大豆(卵、乳、えび、いか、牛肉、さけ、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま)
		米油	4	6	
		鶏肉	18	1	鶏肉
		ペンネ	7	5	小麦
		たまねぎ	25	4	
		にんじん	10	3	
		パセリ	0.6	3	
		小麦粉	2.4	5	小麦
		牛乳	20	2	乳
		コンソメスープ	1		小麦、大豆、鶏肉、豚肉
		こしょう	0.01		
		米油	0.2	6	
		ミニウインナー	20	1	鶏肉、豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、もも、りんご、ごま)
たまねぎ かぶ にんじん ブロッコリー 淡口しょうゆ コンソメスープ 白ワイン 塩 こしょう 米油	たまねぎ	40	4		
	かぶ	40	4		
	にんじん	20	3		
	ブロッコリー	25	3		
	淡口しょうゆ	1.5		小麦、大豆	
	コンソメスープ	2.4		小麦、大豆、鶏肉、豚肉	
	白ワイン	1.8			
	塩	0.05			
	こしょう	0.03			
	米油	0.4	6		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
26日 (月)	ごはん 牛乳 さばの しょうがだれ 豚肉と卵の 炒めもの ごま豆乳汁	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		さばの切り身	60	1	さば
		おろししょうが	0.8	4	
		料理酒	1.5		
		みりん	2		
		砂糖	0.9	5	
		濃口しょうゆ	1.8		小麦、大豆
		でんぷん	0.6	5	
		豚肉	25	1	豚肉
		いり卵	20	1	小麦、卵、大豆
		たまねぎ	25	4	
		たけのこ	5	4	
		チンゲン菜	30	3	
		濃口しょうゆ	3		小麦、大豆
砂糖	0.8	5			
みりん	1.8				
おろししょうが	1.3	4			
でんぷん	1	5			
米油	0.3	6			
ごま豆乳汁	鶏肉	10	1	鶏肉	
	かぼちゃ	30	3		
	にんじん	10	3		
	もやし	20	4		
	青ねぎ(奈良県産)	6	3		
	豆乳	20	1	大豆	
	白すりごま	2.4	6	ごま	
	白練りごま	2.3	6	ごま	
	和風だし	0.6			
	濃口しょうゆ	4.5		小麦、大豆	
削り節	1.6	1	さば		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
27日 (火)	ごはん 牛乳 ショーロンポー 中華サラダ ビーフ入り キムチスープ	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		ショーロンポー(2個)	50	1	小麦、大豆、豚肉、ごま
		寒天	1.2	2	
		かにかまぼこ	10	1	小麦、かに、大豆(えび)
		きゅうり	25	4	
		ホールコーン	10	4	
		パンパンジードレッシング	8	6	小麦、大豆、ごま
		ビーフン	8	5	
		豚肉	12	1	豚肉
		豆腐	25	1	大豆
		にんじん	12	3	
		たまねぎ	20	4	
		おろししょうが	0.7	4	
		にんにく	0.5	4	
キムチ	8	4	小麦、さば、大豆、りんご		
淡口しょうゆ	1.5		小麦、大豆		
みりん	1.5				
中華スープ	2		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン		
コチジャン	0.4		大豆		
米油	0.4	6			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
28日 (水)	ごはん 牛乳 鶏の 甘酢あんかけ 五目煮豆 みそ汁 味付けいりこ	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳
		若鶏(鶏肉)	40	1	鶏肉(豚肉)
		米油	6	6	
		砂糖	3	5	
		米酢	3.6		
		淡口しょうゆ	1.8		小麦、大豆
		ちくわ	10	1	(えび、かに)
		大豆	13	1	大豆
		サヤインゲン	10	3	
		角こんにゃく	15	5	
		にんじん	10	3	
		濃口しょうゆ	2.3		小麦、大豆
		砂糖	2	5	
		料理酒	2		
和風だし	0.8				
米油	0.4	6			
里芋	25	5			
大根	20	4			
たまねぎ	20	4			
小松菜	10	3			
手作りみそ	10.5	1	大豆		
削り節	1.6	1	さば		
和風だし	0.6				
味付けいりこ(小袋)	5	2	(小麦、乳、えび、かに、大豆、ごま、アーモンド)		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
29日 (木)	規格パン 牛乳 焼きそば ツナオムレツ 花野菜サラダ いちごジャム	規格パン	80	5	小麦、乳(卵)
		牛乳	206	2	乳
		焼きそば麺	60	5	小麦
		豚肉	20	1	豚肉
		イカ	18	1	いか(さけ)
		きゃべつ	60	4	
		たまねぎ	20	4	
		にんじん	18	3	
		青海苔粉	0.5	2	(えび、かに)
		ウスターソース	8.5		
		とんかつソース	6		
		濃口しょうゆ	1.8		小麦、大豆
		米油	0.5	6	
		ツナオムレツ	60	1	卵、大豆(小麦、乳、かに、鶏肉)
		ブロッコリー	40	3	
カリフラワー	20	4			
アイランドドレッシング	7.2	6			
いちごジャム(小袋)	10	5			

## 今月の地産野菜

9日 小松菜(平和産)  
14日 チンゲン菜(治道産)



## 今月のレシピは

ペンネのホワイトソース煮



人気メニューを  
召し上がれ♡

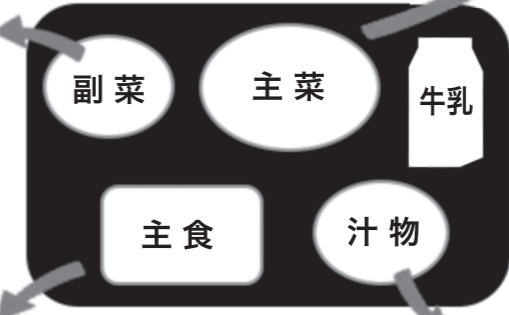


## 2/7 中学生が考えた給食献立が登場!

郡山西中学校2年3組

岡 隼平さん

**寒天とかにかまの中華サラダ**  
寒天と、かにかまぼこ、冬野菜の水菜! 味付けはポン酢にごま油、白ごまです。美味しそうです!



大和郡山市の中学2年生のみなさんが、考えて応募してくれました。たくさんの応募の中から選ばれた献立です。

**チキンとキャベツのガーリック炒め**  
鶏肉とキャベツをガーリック風味で炒めた料理です。スタミナも満点ですね!

**ごはん**  
いつもどおり奈良県産のヒノヒカリを味わってくださいね。

**冬野菜たっぷり肉団子の春雨スープ**  
大根、にんじん、はくさいなど冬野菜をたっぷり使って、野菜をしっかりとれるようにと考えてくれました。

**頑張れ! 受験生**

- ♥主食・主菜・副菜・汁物がそろっています。
- ♥栄養バランスよく、食材を選んでいきます。
- ♥冬野菜をしっかりとることで、中学生のみんなが健康でいられるようにと願いがこめられています。

免疫力や抵抗力が弱くなると、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。日頃から、栄養をしっかりとり、適度に運動をし、そして睡眠不足にならないように心がけて生活を送りましょうね。

身体を冷やさないようにね。手洗い、うがいを忘れない。

疲れやストレスがたまったら、睡眠をたっぷりとることも大事。

適度な運動を日ごろから行い、体力をつけておこう。

夜食は胃の負担にならないように。おにぎりやうどんなど。