



2月

こんだてひょう



月	火	水	木	金
3 ツイストパン ミネストローネ イカメンチカツ ツナサラダ	4 ごはん 呉汁 いわしの梅煮② うま塩野菜	5 ごはん にら玉汁 ポークソテー 焼きのり	6 小型コッペパン 和風スパゲティ 大根サラダ プリン	7 ビビンバ チンゲン菜の中華スープ みかん
10 小型コッペパン あんかけ焼きそば わかめスープ 黒豆きなこクリーム	11 けんこくきねんび 建国記念日 	12 ごはん マーボー豆腐 蒸し肉シューマイ③ もやしナムル	13 ソフトフランスパン 白かぶのスープ ハート型ハンバーグ ポテトサラダ チョコプリン	14 野菜カレー ドレッシングサラダ ヨーグルト
17 コッペパン 切り干し大根のスープ ガリバタチキン ほうれん草のサラダ	18 和食の日 ごはん 豚汁 ブリの唐揚げ ごま和え	19 減量ごはん きつねうどん 豚肉と野菜の カレー炒め いよかん	20 コッペパン ブラウンシチュー かぼちゃチーズフライ グリーンサラダ	21 ごはん ほうれん草と コーンのスープ チャーハン(具) 揚げギョーザ③
24 ふりかえきゅうじつ 振替休日 	25 ごはん 根菜のみそ汁 アジフライ からし和え	26 減量ごはん ごま豆乳坦々麺 タコdeたこ焼き③ かつおぶりかけ	27 コッペパン 大根のポトフ オムレットマトミート キャベツのマヨ和え	28 ごはん けんちん汁 鶏肉と大豆の 揚げがらめ 浅漬け



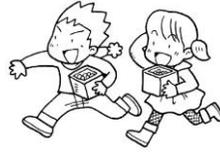
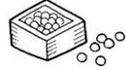
めざせ！食事マナーの達人！

食事マナーとは、一緒に食べる人にいやな思
いをさせないために思いやりの気持ちをあらわ
すものです。
背すじを伸ばして姿勢よく座り、食事の前後
には「いただきます」と「ごちそうさま」のあ
いさつをします。はしや茶わんを正しく持つと、
こぼさずきれいに食べられます。何より、みん
なで楽しく食べられるように、話す内容や雰
囲気に気をつけましょう！





2月 学校給食献立表



函館市立 中学校

日 曜	献立名		お も な 材 料			
			血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの	調味料
3 月	ツイストパン	牛乳	スキムミルク 卵 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	
	ミネストローネ		いんげん豆 ベーコン	人参 玉ねぎ キャベツ にんにく トマト パセリ	マカロニ 米油 じゃがいも	コンソメ 塩 こしょう トンコツだし
	イカメンチカツ		いか 大豆	キャベツ 人参 生姜 にんにく	米油 パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉 とうもろこし油	醤油 塩
	ツナサラダ		ツナ	もやし とうもろこし	マヨネーズ	こしょう
4 月	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	呉汁		大豆 油揚げ 白みそ	大根 人参 長ねぎ		煮干しだし
	いわしの梅煮②		いわし	梅	砂糖 でん粉	醤油 梅酢 かつおだし 昆布だし
	うま塩野菜		昆布 油揚げ かまぼこ 卵	キャベツ 人参 生姜 にんにく	ごま油	塩
5 月	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	にら玉汁		卵 豆腐	にら 長ねぎ えのきだけ	でん粉	醤油 かつおだし 昆布だし
	ポークソテー		豚肉 赤みそ	にんにく りんご 玉ねぎ キャベツ	砂糖 米油	醤油 ウスターソース みりん 酒 ケチャップ 唐辛子
	焼きのり		のり			
6 月	小型コッペパン	牛乳	スキムミルク 卵 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	
	和風スパゲティ		まぐろ(ツナ) 鶏肉 のり	人参 玉ねぎ キャベツ しめじ ビーマン	スパゲティ 米油 バター	コンソメ 醤油 塩 こしょう
	大根サラダ			大根 とうもろこし	マヨネーズ	こしょう
	プリン		脱脂粉乳 卵 牛乳 練乳		砂糖 水あめ	ショートニング 塩 ゼラチン
7 月	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	ピピンバ		豚肉 鶏肉 赤みそ	人参 みず 小松菜 もやし 長ねぎ わらび なめこ しめじ にんにく 生姜	精白米 砂糖 ごま油 ごま	醤油 酒 トウバンジャン テンメンジャン
	チンゲン菜の中華スープ		えび 豆腐	チンゲン菜 長ねぎ えのきだけ	ごま油 でん粉	醤油 ラーメンスープ 酒 こしょう 鶏ガラだし
	みかん			みかん		

日 曜	献立名		お も な 材 料				
			血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの	調味料	
10 月	小型コッペパン	牛乳	スキムミルク 卵 牛乳		小麦粉 砂糖 バター		
	あんかけ焼きそば		豚肉 いか	白菜 しいたけ 人参 玉ねぎ もやし 長ねぎ 生姜		中華麺 米油 でん粉 ごま油	醤油 ラーメンスープ 豚骨だし 塩 こしょう オイスターソース
	わかめスープ		わかめ 豆腐	えのき 長ねぎ とうもろこし		ごま油 でん粉	酒 ラーメンスープ しお こしょう 鶏ガラだし
	黒豆きなこクリーム				きなこ スキムミルク		砂糖 大豆油 菜種油
12 月	ごはん	牛乳	牛乳		精白米 砂糖 ごま油 ごま		
	マーボー豆腐		豆腐 鶏肉 豚肉 赤みそ	長ねぎ にんにく 生姜		砂糖 ごま油 でん粉 米油	酒 ラー油 豆板醤 唐辛子 醤油
	蒸し肉シューマイ③		豚肉	玉ねぎ 生姜		パン粉 でん粉 小麦粉	
	もやしのナムル			もやし 人参		砂糖 ごま油 ごま	酢 醤油 唐辛子
13 月	ソフトフランスパン	牛乳	牛乳		小麦粉 ラード 上新粉 砂糖	塩	
	白かぶスープ		ウインナー いんげん豆	かぶ 玉ねぎ 人参		コンソメ 塩 こしょう 豚骨だし	
	ハートのハンバーグ		鶏肉 豚肉	玉ねぎ トマト にんにく 生姜		でん粉 砂糖	塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース
	ポテトサラダ			きゅうり 人参		じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	こしょう
14 月	チョコプリン		豆乳			砂糖 でん粉	ココア
	野菜カレー	牛乳	鶏肉	玉ねぎ 人参 かぼちゃ にんにく 生姜		精白米 小麦粉 米油	カレールー ケチャップ カレー粉 クミン 醤油 ガラムマサラ 鶏がらだし ウスターソース 塩
	ドレッシングサラダ			キャベツ バインアップル		砂糖 サラダ油	塩 こしょう りんご酢
	ヨーグルト		ヨーグルト ゼラチン 寒天			砂糖 サラダ油	
17 月	コッペパン	牛乳	スキムミルク 卵 牛乳		小麦粉 砂糖 バター		
	切り干し大根スープ		ベーコン	切り干し大根 えのき 玉ねぎ 人参 さやいんげん		コンソメ 塩 こしょう 鶏ガラだし	
	ガリパタチキン		鶏肉	にんにく 玉ねぎ ピーマン しめじ		でん粉 米油 砂糖 バター	醤油 酒 みりん
	ほうれん草のサラダ			ほうれん草 もやし とうもろこし		ごま サラダ油 砂糖	酢 醤油 こしょう
18 月	ごはん	牛乳	牛乳		精白米		
	豚汁		豚肉 豆腐 白みそ	人参 大根 つきこんにゃく 長ねぎ ごぼう		じゃがいも 米油	かつおだし 昆布だし
	プリの唐揚げ		プリ	生姜 にんにく		でん粉 米油 砂糖 バター	酒 醤油
	ほうれん草とむやしのごま和え			ほうれん草 もやし		ごま 砂糖	醤油 酒 みりん



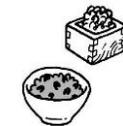
日 曜	献立名		おもな材料			
			血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの	調味料
19 水	減量ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	きつねうどん		鶏肉 油揚げ	しいたけ 小松菜 長ねぎ	函館市立 中学校	酒 みりん 醤油 かつおだし 昆布だし
	豚肉と野菜のひれ炒め		豚肉 豆腐 白みそ	ごぼう キャベツ さやいんげん 人参	米油 ごま油 砂糖	塩 こしょう 酒 醤油 カレー粉
	いよかん			いよかん		
20 木	コッペパン	牛乳	スキムミルク 卵 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	
	ブラウンシチュー		鶏肉 いんげん豆	人参 玉ねぎ グリーンピース トマト	じゃがいも 小麦粉	ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース 酒 塩 こしょう 鶏ガラだし
	かぼちゃチーズフライ		チーズ 牛乳	かぼちゃ	パン粉 砂糖 マーガリン 小麦粉 植物油 米粉 米油	塩
	グリーンサラダ			キャベツ きゅうり	サラダ油	りんご酢 塩 こしょう
21 金	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	ほうれん草と コーンのスープ		鶏肉 豆腐	ほうれん草 とうもろこし	でん粉	ラーメンスープ 塩 こしょう 鶏ガラだし
	チャーハンの具		豚肉 卵	生姜 にんにく しいたけ 長ねぎ	米油 ごま油 砂糖 ごま	醤油 ラーメンスープ 塩 こしょう 酒
	揚げギョウザ③		鶏肉 豚肉 大豆製品	キャベツ 玉ねぎ にら 生姜	小麦粉 ラード もち米 菜種油 砂糖 でん粉 ごま油 米粉	塩 酒 オイスターソース 醤油
25 火	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	根菜のみそ汁		油揚げ 白みそ	ごぼう 大根 人参 長ねぎ	じゃがいも ごま	煮干しだし
	あじフライ		あじ		パン粉 小麦粉 米油	塩 酒 オイスターソース 醤油
	からし和え			もやし 小松菜		醤油 洋辛子
26 水	減量ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	ごま豆乳坦々麺		鶏肉 豚肉 赤みそ 豆乳	にんにく 生姜 えのき 長ねぎ もやし 小松菜	ラーメン ごま油 ねりごま ごま	トウバンジャン 醤油 ラーメンスープ テンメンジャン ラー油 豚骨だし
	タコdeたこ焼き③		たこ	キャベツ ねぎ 生姜	小麦粉 揚げ玉 砂糖 植物油	かつおだし 塩
	かつおふりかけ		かつおぶし いわしぶし		ごま 水あめ 砂糖	醤油 塩 みりん
27 木	コッペパン	牛乳	スキムミルク 卵 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	
	大根のポトフ		豚肉	人参 玉ねぎ 大根	じゃがいも	コンソメ 塩 こしょう 豚骨だし
	トマトミートオムレツ		卵 鶏肉	トマト 玉ねぎ	植物油 でん粉	ケチャップ
	キャベツのマヨ和え			キャベツ どうもろこし	マヨネーズ	こしょう



日 曜	献立名		おもな材料			
			血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの	調味料
28 金	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	けんちん汁		鶏肉 豆腐	人参 大根 長ねぎ つきこん		じゃがいも 砂糖 米油
	鶏肉と大豆の揚げがらめ		鶏肉 大豆			でん粉 米油 砂糖 ごま
	浅漬け			白菜 人参		塩 唐辛子

※ 学校行事や物資納入の都合による献立の変更はご了承下さい。

2月3日 節分のはなし...豆



豆は大昔から世界中で食べられてきました(7000年前くらい)。人類の文明とともにそれぞれの地域に適した豆の栽培が始まったといわれています。日本では古くから小豆と大豆は米と同じように大事にされてきました。豆まきやお赤飯など日本の文化は豆と密接なかわりがあります。大豆をはじめとするいろいろな豆をたくさん食べて「マメ(健康)」に暮らしましょう。

大豆アラカルト

良質のたんぱく質

畑の肉といわれるほど。とくに大豆のたんぱく質にはむし歯菌(ミュータンス)を近づけない作用のグリシンがいっぱい。

せんい

便通をよくし腸内細菌のバランスを良好に保ってくれる…。大腸がんを予防するサポニンもある。

脳の活性化

脳細胞を活性化するリン脂質やリノール酸、グルタミン酸がある。

カルシウム

肉は体内のカルシウムを尿中に出しやすい。豆類はカルシウムを含むので骨をしっかりと保つにも役立つ。

老化を防ぐ

老化とともに過酸化脂質が体内でふえるのを防ぐビタミンEがある。

動脈硬化を防ぐ

肉や魚・卵の脂肪には動脈硬化を促進するコレステロールが含まれているが、豆類の脂肪には動脈硬化を防ぐコレステロールが含まれている。