

Main table with columns: 日曜日, 献立名, 主な材料名 (熱や力になるもの, 体をつくるもの, 体の調子を整えるもの, 調味料その他), 中学校平均栄養量 (エネルギー, たんぱく質).

Summary table with columns: 平均栄養量, 学校給食摂取基準, 12~14歳.

- 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
●アレルギー表示について
・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目(鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)」について表示しています。
・コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等)については、記載しておりません。
・調味料(しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等)については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養教諭にご相談ください。



蓮田市はすびい

※大豆は「蓮田産」です。

北海道郷土料理
【鶏肉のザンギ】



北海道で親しまれている鶏のから揚げのことです。一般的なかから揚げより味が濃く、しょうゆベースの甘辛いタレに漬り込んで作られるのが特徴です。鶏肉が一般的ですが、タコやイカなどの魚介類を使ったものもあります。ザンギという名前は、鶏のから揚げを意味する中国語「炸鶏(ザーギー)」に縁起の良い「運」を足して付けられたとされています。

世界の料理 <イタリア料理>
【ミラノ風カツレツ】



ミラノ風カツレツ(コトレッタ・アラ・ミラーゼ)はイタリア北部の都市ミラノで生まれたカツレツのことです。牛肉をたたいて薄くのぼした後、衣をつけて揚げ焼きにした料理で、イタリア料理の定番料理の一つです。衣に粉チーズを加えているのが特徴です。*給食では、豚肉で提供します。

月	火	水	木	金
2	3 節分献立	4	5	6
<p>キャベツと枝豆のサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ガーリックライス</p> <p>とうふハンバーグ</p> <p>コーンチャウダー</p>	<p>福豆</p> <p>白菜のごまあえ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>いわしのかばやき</p> <p>豚汁</p>	<p>にんじんケーキ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>スタミナ焼肉丼</p> <p>かきたま汁</p>	<p>中華めん</p> <p>牛乳</p> <p>キムチラーメン</p> <p>ツナとポテトのソテー</p> <p>春巻き</p>	<p>根菜サラダ</p> <p>牛乳</p> <p>大根飯</p> <p>豚肉のパン粉焼き</p> <p>かぼちゃの味噌汁</p>
9	10	11	12	13
<p>春雨サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ぎょうざ(3こ)</p> <p>ホイコーロ</p>	<p>ブロッコリーのマヨ炒め</p> <p>牛乳</p> <p>キャラメル揚げパン</p> <p>チリコンカン</p>	<p>けんこくきねんび</p> <p>建国記念日</p>	<p>おふの炒め物</p> <p>牛乳</p> <p>大豆ごはん</p> <p>チキンカツ</p> <p>根菜汁</p>	<p>ごはん</p> <p>ポークカレー</p> <p>海藻サラダ</p> <p>オムレツ</p>
16	17	18北海道郷土料理	19	20
<p>小松菜の炒め煮</p> <p>ごはん</p> <p>れんこんのつくね揚げ</p> <p>のっぺい汁</p>	<p>おひたし</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>魚の香味焼き</p> <p>おでん</p>	<p>大豆の磯煮</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>鶏のザンギ</p> <p>どさんこ汁</p>	<p>地粉うどん</p> <p>牛乳</p> <p>きつねうどん汁</p> <p>白菜サラダ</p> <p>小松菜蒸しケーキ</p>	<p>温野菜サラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ツナピラフ</p> <p>おからグラタン</p> <p>かぶのコンソメスープ</p>
23	24イタリア料理	25	26	27
<p>てんのうたんじょうび</p> <p>天皇誕生日</p>	<p>はちみつパン</p> <p>牛乳</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>ミラノ風カツレツ</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>千種焼き</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>肉みそ丼の具</p> <p>けんちん汁</p>	<p>くるパン</p> <p>牛乳</p> <p>おやこまめサラダ</p> <p>焼きそば</p> <p>トックスープ</p>	<p>カラフル野菜ソテー</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ほっけの塩焼き</p> <p>高野煮</p>



2月 もりつけず

