

行事等	日・曜日	献立	アレルギー原因物質特定7品目					あか		みどり		き		調味料	栄養価 たんぱく質(kcal) 脂質 (エネルギー%) カルシウム(mg)
			小麦	卵	牛乳	花生	エビ	主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのものになる食品			
			そば	鶏	乳	生	カニ	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
								魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく)	こく類 いも・砂糖	油脂 (種実)		
					たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC(食物繊維)	炭水化物	脂質					
節分・入試応援献立	3月	ご飯									米	サラダ油		739	
		牛乳						牛乳						30.7	
		ヒレカツ						豚肉			小麦粉・パン粉	油		26.8	
		カツ丼の具						卵	にんじん	玉ねぎ・たけのこ	砂糖		しょうゆ・酒・みりん		30.6
		さつま揚げとキャベツの炒め物 福豆						かまぼこ さつま揚げ 大豆	ちんげん菜	キャベツ・しょうが		サラダ油	しょうゆ・塩		
私立高校入学試験	4月	ロールパン						脱脂粉乳			パン	マーガリン		750	
		牛乳						牛乳						31.1	
		タンドリーチキン						鶏肉		にんにく			トマトケチャップ・しょうゆ・塩		41.9
		ブチヴェールのサラダ							ブチヴェール	キャベツ	砂糖	サラダ油	酢・塩・こしょう・レモン酢		33.8
		トマトスープ						ウインナー 豚肉	にんじん トマト	玉ねぎ	マカロニ	サラダ油	鶏ガラスープ・ワイン・塩・パルメザン トマトケチャップ・洋風だし ウスターソース・こしょう・ナツメグ		
私立高校入学試験	5月	ご飯									米	サラダ油		645	
		牛乳						牛乳						28.5	
		鱈のごまみそがけ						たら・みそ		しょうが	砂糖	ごま	酒・しょうゆ		20.8
		ほうれん草のソテー						ベーコン	ほうれん草	キャベツ		サラダ油	しょうゆ・塩・こしょう		31.3
		青のり団子のスープ						青のり入りつみれ 豆腐	にんじん ちんげん菜	玉ねぎ 白菜			鶏ガラスープ・チンタン しょうゆ・酒・塩		
木	6月	さくらご飯									米	サラダ油	しょうゆ・みりん・昆布だし		65.4
		牛乳						牛乳						21.9	
		厚焼き卵						卵							20.2
		ひじきの煮物						ひじき	にんじん	蓮根	砂糖	サラダ油	みりん・酒・和風だし・しょうゆ		29.9
		豚汁						豚肉 みそ	かぼちゃ	こんにゃく・大根 ごぼう・ねぎ			鰹だし・昆布だし・酒 和風だし		
金	7月	中華麺									麺			700	
		牛乳						牛乳						29.8	
		ジャージャー麺						豚肉 みそ	にんじん	たけのこ・玉ねぎ にんにく・しいたけ・ねぎ	砂糖 でん粉	サラダ油 ごま ごま油	酒・オイスターソース・塩 チンタン・こしょう・しょうゆ 豆板醤・みりん・中華だし		27.0 29.2
		しゅうまい						豚肉・鶏肉		玉ねぎ	小麦粉				
		バターポテト									じゃがいも	バター	塩・こしょう		
月	10月	ご飯									米	サラダ油		67.6	
		牛乳						牛乳						27.3	
		鮭のちゃんちゃん焼き						さけ みそ	にんじん	キャベツ・玉ねぎ しめじ	砂糖	サラダ油 バター	酒・塩 しょうゆ・みりん		20.1 28.8
		おじゃがもち汁						油揚げ	にんじん 小松菜	大根 こんにゃく		おじゃがもち	鰹だし・しょうゆ・塩 和風だし・昆布だし		
		すき焼き風炊き込みご飯						牛肉	にんじん	しょうが・こんにゃく ごぼう	米・砂糖	サラダ油 ごま	しょうゆ・酒		68.4 24.0 31.3 38.2
ふじっぴー給食	13月	牛乳						牛乳						680	
		鯖コロッケ						鯖			じゃがいも・パン粉・小麦粉	油			21.9
		ちんげん菜のごま和え							ちんげん菜	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ		27.2
		かつお節						鰹節							30.2
		静岡野菜のときたま汁						卵	にんじん	レタス・玉ねぎ	でん粉		鰹だし・しょうゆ		
みかん						なると		えのきだけ・とうもろこし みかん			和風だし・昆布だし				
金	14月	ご飯									米	サラダ油		780	
		牛乳						牛乳						26.1	
		中華丼の具						豚肉・いか うずらの卵	にんじん 小松菜	白菜・玉ねぎ たけのこ・しいたけ にんにく・しょうが	でん粉	ごま油	しょうゆ・酒・塩 チンタン・中華だし		28.0 28.1
		揚げ包子						豚肉		ごぼう	小麦粉	油			
		ヨーグルト							ヨーグルト			砂糖			

行事等	日・曜日	献立	アレルギー原因物質特定7品目							調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (エネルギー%)		
			あか		みどり		き						
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
三年生によるリクエスト献立	17月	ご飯								米		661	
		牛乳					牛乳					27.5	
		いかの更紗揚げ				いか			しょうが	でん粉	油	酒・しょうゆ・塩・カレー粉	23.2
		小松菜のサラダ						小松菜	キャベツ	砂糖		ノンエッグマヨネーズ	30.3
	18火	肉団子汁				鶏肉団子		にんじん	もやし・玉ねぎ			チンタン・酒・塩	
		揚げパン・きなこ				きなこ				パン・砂糖	油	こしょう・中華だし	
		牛乳						牛乳					820
		ポトフ				豚肉		にんじん	にんにく・しょうが	じゃがいも	サラダ油	鶏ガラスープ・洋風だし	27.7
	19水	スティックチーズ										塩・こしょう	33.5
		フルーツミックス											31.1
		ご飯									米		698
		牛乳						牛乳					32.3
	20木	スタミナ焼肉				豚肉		にんじん	にんにく・しょうが	でん粉	サラダ油	酒・豆板醤	25.5
		ポイルドキャベツ				みそ		にら	玉ねぎ		ごま	テンメンジャン・しょうゆ	34.4
		野菜スープ				ウインナー		ほうれん草	もやし・玉ねぎ			鶏ガラスープ・チンタン	
		うどん				豆腐						しょうゆ・洋風だし・塩・こしょう	
	21金	牛乳						牛乳					650
		カレーうどん				鶏肉		にんじん	玉ねぎ・しいたけ	でん粉		カレー粉・カレーフレーク	26.2
		野沢菜まんじゅう				うすらの卵			ねぎ			しょうゆ・みりん・塩	28.0
		海藻サラダ				油揚げ						鰹だし・酒	32.3
25火	丸型パン									米		782	
	牛乳						牛乳					26.4	
	鶏の唐揚げ				鶏肉			しょうが	でん粉	油	しょうゆ・酒	32.0	
	もやしの中華サラダ						小松菜	もやし	砂糖	ごま油・ごま	しょうゆ・酢・塩	35.9	
26水	けんちん汁				豆腐		にんじん	ごぼう・大根・蓮根	里芋	ごま油	鰹だし・しょうゆ		
	油揚げ							こんにゃく・ねぎ			和風だし・昆布だし		
	牛乳						牛乳					825	
	ハンバーグ・ソース				鶏肉・豚肉						トマトケチャップ・ソース	27.0	
27木	さつまいもと小魚の唐揚げ				煮干し	パプリカ			さつまいも	アーモンド	こしょう・塩	37.6	
	白菜のクリームスープ				ベーコン	牛乳	にんじん	白菜・玉ねぎ			ホワイトソース・鶏ガラスープ	51.0	
							ほうれん草	とうもろこし			ワイン・塩・こしょう・クリームコーン		
	ご飯									米	サラダ油	690	
28金	牛乳						牛乳					31.4	
	青椒肉絲				豚肉		にんじん	たけのこ・にんにく	でん粉	サラダ油	酒・しょうゆ・オイスターソース	26.9	
	うすらの卵のスープ				うすらの卵		ちんげん菜	玉ねぎ・とうもろこし		ごま油	鶏ガラスープ・チンタン	32.4	
	甘夏ゼリー				豆腐			キャベツ			塩・中華だし・こしょう・しょうゆ		
27木	ごま塩ご飯								米・もち米	ごま・サラダ油		811	
	牛乳						牛乳					25.9	
	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮				鶏肉・大豆		にんじん	グリーンピース	じゃがいも	油	しょうゆ・酒	32.0	
28金	わかめのすまし汁				かまぼこ	わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ			しょうゆ・鶏ガラスープ	34.5	
					豆腐			とうもろこし			チンタン・塩・こしょう		
	ご飯									米	サラダ油	697	
28金	牛乳						牛乳					30.4	
	鯖の南部焼き				鯖			しょうが		ごま	しょうゆ・みりん・酒	29.3	
	キャベツのしょうが炒め				さつまいも	揚げ	パプリカ	キャベツ・しょうが		サラダ油	酒・しょうゆ・塩・こしょう	31.8	
28金	大根のみそ汁				豚肉・油揚げ		にんじん	玉ねぎ			鰹だし・昆布だし		
					みそ		大根の葉	大根					

(都合により食材等献立内容を変更することがあります。)

節分を迎えるころになると、寒さも和らぎ、梅や桜のたよりが楽しみになります。今月の2月23日「ふじさんの日」にちなみ、2月13日を「愛鷹中学校のふじっぴー給食の日」としました。静岡県産のちんげん菜やレタス、鯖のコロケなどを使用します。また、2月、3月は、3年生の生徒にとって、勝負の時でもあり、学校給食を食べることが、最後となる時でもあります。3年生が選んだ「卒業前にもう一度食べたい給食」に合わせて、17日から21日までを「三年生によるリクエスト献立」としました。思い出に残る給食となるよう、応援のエールを送りながら心を込めて作りたくと思います。2月もよろしく願いいたします。

【早寝・早起き・朝ご飯】