



2月 学校給食献立表



函館市立赤川中学校

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なるもの	熱や力になるもの	調味料
3 月	減量ご飯	牛乳	牛乳	精白米	
	あんかけうどん	鶏肉 油揚げ	人参 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 生姜	うどん 小麦粉 砂糖	醤油 みりん 酒 けずり粉 だし昆布
	イカカツ	いか 大豆製品		パン粉 小麦粉 米粉 小麦粉 大豆油	
	節分豆	大豆 きな粉		油 小麦粉 砂糖	
4 月	ご飯	牛乳	牛乳	精白米	
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 鶏肉 大豆 赤みそ	長ねぎ ピーマン 生姜 にんにく	小麦粉 ごま油 ラー油 砂糖 サラダ油	醤油 酒 一味唐辛子 豆板糖
	えびシューマイ	えび たら	玉ねぎ	大豆油 小麦粉 小麦粉	
	白菜の中華炒め		白菜 人参	砂糖 ごま油 小麦粉 小麦粉	醤油 ラーメンスープ
5 月	背割りパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳	小麦粉 砂糖 バター	塩
	ニョッキと野菜のスープ		ベーコン	キャベツ 人参 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖
	チリコンカン		豚肉 鶏肉 大豆	玉ねぎ 人参 トマト ビューレ	砂糖 かつ油
	パイン缶		パイン缶		
6 月	ご飯	牛乳	牛乳	精白米	
	肉じゃが		豚肉	玉ねぎ さやいんげん 人参 こんにゃく	じゃがいも 砂糖
	いわしのみそ煮		いわし 白みそ	生姜	砂糖
	もやしとほうれん草の磯和え		のり	もやし ほうれん草	醤油
7 月	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳	小麦粉 砂糖 バター	塩
	生姜スープ		豚肉	大根 小松菜 もやし 人参 生姜	醤油 ラーメンスープ 塩 しょう油 鶏ガラスープ
	コチュマヨチキン		鶏肉		小麦粉 油 マヨネーズ (ノンエッグ)
	りんご			りんご	
	チョコクリーム		ココア 大豆 粉乳	大豆油 砂糖	

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なるもの	熱や力になるもの	調味料
10 月	ご飯(茶碗なし)	牛乳	牛乳	精白米	
	ビーンズカレー		ひよこ豆 青えんどう 赤いんげん豆 豚肉 鶏肉 牛乳	人参 玉ねぎ トマト ビューレ にんにく	じゃがいも バター サラダ油
	キャベツのピクルス		キャベツ	砂糖	ピネガー 塩
	いよかん		いよかん		
12 月	小型コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳	小麦粉 砂糖 バター	塩
	トマトとツナのスパゲティ		まぐろ	トマト 玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草	スパゲティ サラダ油
	大豆コロッケ		大豆	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 小麦粉 大豆油 砂糖 コーンスターチ
	桃ゼリー			もも	砂糖
13 月	ご飯	牛乳	牛乳	精白米	
	白菜と厚揚げのみそ汁		厚揚げ 白みそ	白菜 人参	
	鮭のごま竜田揚げ		鮭	生姜	小麦粉 小麦粉 大豆油
	根菜のきんぴら			ごぼう 人参 さやいんげん	じゃがいも サラダ油 砂糖 ごま油
14 月	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳	小麦粉 砂糖 バター	塩
	ミネストローネ		豚肉	トマト 玉ねぎ キャベツ 人参 にんにく	サラダ油
	カツオカツ		カツオ		パン粉 小麦粉 大豆 油
	じゃがいもとベーコンのホットサラダ		ベーコン	玉ねぎ にんにく	じゃがいも マヨネーズ(ノンエッグ)
17 月	ご飯(茶碗なし)	牛乳	牛乳	精白米	
	ピピンバ		豚肉 鶏肉 大豆 赤みそ	もやし ほうれん草 人参 長ねぎ 生姜 にんにく	ごま 砂糖 ごま油
	切干大根のごまマヨサラダ		まぐろ	切干大根 人参 コーン	ごま マヨネーズ(ノンエッグ)
	焼きプリンタルト		卵 牛乳 スキムミルク		小麦粉 砂糖 マーガリン
18 月	ご飯	牛乳	牛乳	精白米	
	おでん		昆布 さつま揚げ 油揚げ とうずら卵	こんにゃく 人参 大根	砂糖
	肉みそ大豆		大豆 豚肉 鶏肉 白みそ	長ねぎ	かつ油 砂糖 ごま
	もやしの煮浸し		かつお節	もやし 人参	砂糖

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	揚げパン	牛乳	牛乳		小麦粉 砂糖 上粉 油	
	ポトフ		豚肉	人参 キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも	コンソメ 塩 こしょう 豚骨
	トマトとひき肉のオムレツ		卵 鶏肉	玉ねぎ トマトピューレ	でん粉	ケチャップ
	ぶどうゼリー			ぶどう果汁	砂糖 水あめ	
20 / 木	減量ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	塩ラーメン		豚肉 かまぼこ	小松菜 もやし 玉ねぎ 長ねぎ	ラーメン ごま油	ラーメンスープ 塩 こしょう 煮干し 豚骨
	春巻き		豚肉 ひじき	人参 玉ねぎ キャベツ	大豆油 春雨 でん粉 小麦粉	オイスターソース こしょう
	ミニトマト			ミニトマト		
21 / 金	コッパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	塩
	さつまいものクリーム		鶏肉 牛乳 粉乳	人参 玉ねぎ しめじ	さつまいも バター サラダ油	ベシヤメルソース 塩 こしょう 鶏ガラスープ
	野菜とツナのソテー		まぐろ	キャベツ 玉ねぎ 人参	サラダ油	塩 こしょう
	りんご			りんご		
25 / 火	ご飯(茶碗なし)	牛乳	牛乳		精白米	
	ハヤシライス		豚肉	人参 玉ねぎ トマトピューレ	じゃがいも バター サラダ油	ハヤシメル ウスターソース 赤ワイン 醤油 塩 こしょう 豚骨
	キャベツとコーンのフレンチドレッシングサラダ			キャベツ コーン		フレンチドレッシング
	ミルクコーヒー				砂糖	コーヒー 塩
26 / 水	コッパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	塩
	コーンポタージュ		牛乳 粉乳	コーン 玉ねぎ	バター	ベシヤメルソース 塩 こしょう 鶏ガラスープ
	きのこソースハンバーグ		豚肉 鶏肉 大豆製品	玉ねぎ えのきだけ しめじ トマトピューレ	大豆油 砂糖 でん粉 サラダ油	ハヤシメル ケチャップ ウスターソース 赤ワイン こしょう
	オレンジ			オレンジ		
27 / 木	ご飯	牛乳	牛乳		精白米	
	すきやき		豚肉 焼き豆腐 赤みそ	白滝 玉ねぎ 長ねぎ もやし 人参	焼酎 砂糖	醤油 酒
	卵の花コロッケ		おから ひじき	ごぼう 人参 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 大豆油	醤油 塩
	白菜の南蛮漬け			白菜	砂糖 ごま油 ラー油 ごま	醤油 一味唐辛子

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	小型コッパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	塩
	スパゲティペパロンチーノ		豚肉	にんにく キャベツ ピーマン 玉ねぎ しめじ		スパゲティ オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう たかのつめ
	ジャーマンポテト		ベーコン	玉ねぎ パセリ		じゃがいも 大豆油 バター 塩 こしょう
	ヨーグルト			スキムミルク ゼラチン		砂糖

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗いうがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



手洗いうがい



バランスのとれた食事



十分な睡眠



適度な運動

風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気がある食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。



うどん



スープ



雑炊



鍋料理



おがゆ

おすすめ食材










卵 脂肪の少ない肉や魚 豆腐 ねぎ しょうが 白菜








キャベツ にんじん 大根 かぶ ほうれん草 かぼちゃ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量	ビタミン				食物繊維
							A	B1	B2	C	
	Kcal	%	%	mg	mg	g	IU	mg	mg	mg	g
月平均栄養価	783	15.7	31.2	439	4.5	2.8	282	0.46	0.58	37	8.6
基準栄養価	830	13~20%	20~30%	450	4.5	2.4	300	0.50	0.60	35	7.0