

令和6年度

2月 学校給食献立表



函館市立北中学校

2・3月は3年生リクエスト給食を実施します！

3年生のみなさんは、卒業とともに小学校・中学校と9年間食べてきた給食ともお別れになります。残りの給食がさらに思い出深いものとなるよう、3年生のみなさんにリクエスト給食のアンケートを行いました。主食・温食・主菜・副菜・デザート5つの部門で、それぞれ1位のメニューが2・3月の給食で登場します！1位にならなかったメニューもいくつか登場するので、自分がリクエストしたメニューが出るか楽しみにして下さい！

日／曜	献立名	おもな材料		
		血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
3月	減量ごはん	牛乳		精白米
	あんかけうどん	牛乳 豚肉 油揚げ	玉ねぎ 人参 生姜 小松菜	うどん でん粉 砂糖
	いわしのみそ煮	いわし みそ	生姜	でん粉 砂糖
	節分豆	大豆 きな粉		でん粉 砂糖 油
【エネルギー】749kcal 【たんぱく質】32.7g 【脂質】24.3g 【食塩】2.1g				

『節分』 今年は2月2日！

節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日を指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。節分には、豆まきやヒラギワシを飾って鬼（病気や災難を引き起こすもの）を追い払い、無病息災を願います。



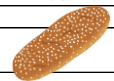

給食でも「大豆」や「いわし」を出します！1年を元気に過ごせるよう、しっかり食べましょう！

日／曜	献立名	牛乳	おもな材料		
			血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
4月	ごはん	牛乳		精白米	
	【マーボー豆腐】 <small>温食部門1位☆</small>	豆腐 豚肉 鶏肉 大豆 みそ	長ねぎ 生姜 にんにく	でん粉 砂糖 ごま油 油	
	白菜の炒めナムル		白菜 人参	ごま 砂糖 ごま油	
	りんご		りんご		
【エネルギー】780kcal 【たんぱく質】37.6g 【脂質】25.2g 【食塩】2.6g					

栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム kcal	鉄 kcal	ビタミン			食物せんい g	
							A ugRE	B1 mg	B2 mg		C mg
月平均栄養価	770	15.7	29.5	2.8	408	4.1	271	0.47	0.57	35	7.5
基準値	830	13~20	20~30	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0


※物資の都合により献立を一部変更することがありますがご了承ください。

日／曜	献立名	おもな材料		
		血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
5月	背割りパン	牛乳		小麦粉 パター 砂糖
	マカロニと野菜の豆乳スープ	牛乳 ベーコン 豆乳	人参 キャベツ とうもろこし	マカロニ じゃがいも
	チリコンカン	豚肉 いんげん豆	玉ねぎ 人参 トマト	砂糖 油
	パイナップル		パイナップル	
【エネルギー】747kcal 【たんぱく質】32.8g 【脂質】25.7g 【食塩】3.2g				
6月	ごはん	牛乳		精白米
	肉じゃが	豚肉	玉ねぎ グリンピース 人参 こんにゃく	じゃがいも 砂糖
	春巻き	豚肉 ひじき	人参 たけのこ	小麦粉 でん粉 砂糖 油
	小松菜ともやし磯和え	のり	小松菜 もやし	ごま ごま油
【エネルギー】751kcal 【たんぱく質】26.2g 【脂質】20.1g 【食塩】2.5g				
7月	コッペパン	牛乳		小麦粉 パター 砂糖
	生姜スープ	牛乳 ベーコン	人参 大根 小松菜 もやし 生姜	
	コチュマヨチキン	鶏肉		でん粉 油 マヨネーズ(卵不使用)
	いよかん 黒豆きなこクリーム	きな粉 スキムミルク	いよかん	砂糖 油
【エネルギー】757kcal 【たんぱく質】29.1g 【脂質】35.7g 【食塩】3.5g				
10月	ねぎ塩豚丼	牛乳 豚肉	玉ねぎ 長ねぎ もやし 生姜 にんにく レモン	精白米 ごま油 油
	ラーメンサラダ		キャベツ とうもろこし	ラーメン 砂糖 ごま油
	はちみつレモンゼリー		レモン	水あめ はちみつ
	【エネルギー】775kcal 【たんぱく質】26.7g 【脂質】18.4g 【食塩】2.1g			
12月	減量コッペパン	牛乳		小麦粉 パター 砂糖
	トマトとツナのスパゲティ	ツナ	トマト 玉ねぎ キャベツ しめじ	スパゲティ 油
	ジャーマンポテト	ウインナー	玉ねぎ	じゃがいも 油
	ヨーグルト	全粉乳 スキムミルク ゼラチン 寒天		砂糖
【エネルギー】751kcal 【たんぱく質】28.4g 【脂質】23.2g 【食塩】2.3g				
13月	ごはん	牛乳		精白米
	キャベツと厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ	キャベツ 人参 もやし	
	鮭の竜田揚げ	鮭	生姜	でん粉 油
	根菜のきんぴら	豚肉	人参 ごぼう こんにゃく	さつまいも ごま 油
【和食の日】・・・今月は北海道の「鮭」「豚肉」を使ったメニューが登場！ 【エネルギー】758kcal 【たんぱく質】31.8g 【脂質】20.5g 【食塩】2.8g				


日 曜	献立名		おもな材料		
			血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
14 金	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	ふわふわ卵スープ		卵	玉ねぎ 人参 ほうれん草	パン粉
	かぼちゃチーズコロッケ		チーズ 牛乳	かぼちゃ 	小麦粉 パン粉 でん粉 米粉 砂糖 マーガリン 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 油 マヨネーズ(卵不使用)
【エネルギー】747kcal 【たんぱく質】28.0g 【脂質】33.1g 【食塩】3.5g					
17 月		牛乳	牛乳		
	【ビビンバ】 主食部門1位☆		豚肉 鶏肉 大豆 みそ	人参 もやし にんにく ほうれん草 生姜	精白米 ごま 砂糖 ごま油 油
	ワンタンスープ		うずら卵	人参 白菜	ワンタン
	みかんゼリー			みかん レモン	グラニュー糖 粉あめ
【エネルギー】764kcal 【たんぱく質】31.2g 【脂質】19.3g 【食塩】3.0g					
18 火	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	すき焼き		豚肉 豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 長ねぎ 白菜 えのきたけ 白滝	麩 砂糖
	ししゃも天ぷら(2個)		ししゃも 		小麦粉 でん粉 油
	もやしの南蛮漬け			もやし	ごま 砂糖 ごま油
【エネルギー】779kcal 【たんぱく質】31.4g 【脂質】27.6g 【食塩】2.9g					
19 水	揚げパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 上粉 バター 砂糖 油
	カレーポトフ		豚肉	玉ねぎ 人参 キャベツ	じゃがいも 
	ほうれん草オムレツ		卵	ほうれん草	でん粉
	フルーツ白玉			パイナップル 黄桃	白玉
【エネルギー】765kcal 【たんぱく質】28.4g 【脂質】29.2g 【食塩】2.0g					
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	玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 もやし	ラーメン ごま油
	あじフライ		あじ		小麦粉 パン粉 油
	ミニトマト(2個)			ミニトマト	
【エネルギー】748kcal 【たんぱく質】28.2g 【脂質】20.8g 【食塩】2.8g					
21 金	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	さつまいものシチュー		鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ	玉ねぎ 人参 しめじ	さつまいも 小麦粉 油 コーンスターチ 砂糖
	肉団子の野菜炒め		豚肉 鶏肉	玉ねぎ 人参 ビーマン 生姜 にんにく	でん粉 砂糖 ラード 油
	りんご			りんご 	
【エネルギー】801kcal 【たんぱく質】30.3g 【脂質】29.5g 【食塩】2.7g					

日 曜	献立名		おもな材料		
			血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
25 火		牛乳	牛乳		
	カツカレー		鶏肉 豚肉 きな粉 	玉ねぎ 人参 にんにく	精白米 じゃがいも 小麦粉 でん粉 パン粉 コーンスターチ 砂糖 油
	大根のごまドレサラダ			大根 キャベツ	ごま
	カツを食べて受験に“カツ”！ 公立入試、頑張ってください！				
【エネルギー】815kcal 【たんぱく質】25.3g 【脂質】27.2g 【食塩】2.4g					
26 水	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	コーンポタージュ		牛乳 スキムミルク チーズ	とうもろこし 玉ねぎ	小麦粉 コーンスターチ 砂糖 油
	鶏肉のバーベキューソース		鶏肉	玉ねぎ ビーマン 生姜 にんにく レモン	でん粉 砂糖 油
	バナナ			バナナ	
【エネルギー】784kcal 【たんぱく質】35.8g 【脂質】24.9g 【食塩】3.7g					
27 木	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	おでん		昆布 さつまいも 油揚げ うずら卵	人参 大根 ごんにゃく	砂糖
	肉みそ大豆		豚肉 鶏肉 大豆	長ねぎ 	ごま 砂糖 油
	白菜のツナ炒め		ツナ	白菜 	ごま油
【エネルギー】796kcal 【たんぱく質】36.1g 【脂質】26.7g 【食塩】3.5g					
28 金	減量コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	スパゲティペペロンチーノ		ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ にんにく	スパゲティ オリーブ油 油
	【大学芋】 副菜部門1位☆				さつまいも ごま 砂糖 油
	ブルーベリージャム			ブルーベリー	砂糖 水あめ
【エネルギー】797kcal 【たんぱく質】23.5g 【脂質】22.4g 【食塩】2.2g					


冬の牛乳は味が濃い!?



給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？牛乳は生きています。牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさをぜひ確かめてみてください。



夏…乳脂肪分が少ない
さっぱりとした味



秋から春先…
乳脂肪分が多い濃厚な味