



2月 予定献立表



高岡市立福岡中学校

日	曜日	献立名			主な使用食品名						エネルギー たんぱく質 脂質
		主食・果物等	牛乳	副食	赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2	月	ごはん 節分豆 節分の日献立	牛乳▲ 鰯の梅煮 きゃべつともやしの和えもの 団子入りごまみそ汁	鰯の梅煮 みそ 節分豆	牛乳▲ 煮干し	人参	きゃべつ もやし 大根 ごぼう ねぎ	ごはん 白玉団子	白ごま	E: 755 kcal P: 28.8 g F: 17.1 g	
3	火	ごはん 干しブルー	牛乳▲ 豚肉のジャンロー しそ和え 高岡野菜のあったか汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳▲ 煮干し	赤しそ粉 人参	玉ねぎ 生姜 きゃべつ 胡瓜 大根 しめじ ねぎ 干しブルー	ごはん 砂糖 でん粉 里芋		E: 831 kcal P: 33.3 g F: 21.4 g	
4	水	1/2コッパン▲	牛乳▲ 高岡元気コロッケ▲ ブロッコリーサラダ ソフト麺のラーメン風	高岡元気コロッケ▲ 豚肉	牛乳▲	ブロッコリー 人参	コーン もやし メンマ きゃべつ ねぎ 生姜	1/2コッパン▲ 砂糖 ソフト麺 でん粉	油	E: 868 kcal P: 32.7 g F: 28.2 g	
5	木	ごはん ぶどうゼリー 郷土食献立	牛乳▲ 福来魚のたれがけ 三色ひたし いかと里芋の煮物■	福来魚 いか■ 厚揚げ	牛乳▲ うるめ削り	ほうれん草 人参	もやし 大根	ごはん でん粉 上新粉 砂糖 里芋 こんにやく ぶどうゼリー	油	E: 835 kcal P: 34.4 g F: 22.3 g	
6	金	ごはん 豆乳プリン 地場産品献立	牛乳▲ 高岡流お好み焼き「ととまる」 にんじんしりしり 大根と白菜のみそ汁	ととまる まぐろフレーク 油揚げ みそ	牛乳▲ 青のり粉 煮干し	人参 小松菜	コーン 大根 白菜 えのきたけ	ごはん 豆乳プリン	油	E: 802 kcal P: 28.7 g F: 20.9 g	
9	月	ごはん メロンゼリー	牛乳▲ 揚げ出し豆腐のごまだれがけ 生姜和え 大漁チゲ鍋	揚げ出し豆腐 鮭 鱈 みそ	牛乳▲	人参	きゃべつ 胡瓜 生姜 大根 白菜 ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 メロンゼリー	油 白ごま	E: 795 kcal P: 32.3 g F: 19.7 g	
10	火	ごはん 冷凍ピーチ	牛乳▲ 豚肉と大豆のケチャップ和え ポイル野菜 白菜スープ	豚肉 豚レバー 大豆	牛乳▲ わかめ	ブロッコリー 人参	生姜 コーン 玉ねぎ 干し椎茸 白菜 ねぎ 冷凍ピーチ	ごはん でん粉 上新粉 砂糖 じゃが芋	油	E: 848 kcal P: 29.8 g F: 22.3 g	
11	水	建国記念の日									
12	木	ごはん 日本遺産の日献立	牛乳▲ 竹輪の高岡銅器風揚げ 鑄物師のごまみそ和え 金屋町の石畳煮	焼きちくわ みそ 鶏肉	牛乳▲ 青のり粉	小松菜 人参	蓮根 しめじ 大根 玉ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖 こんにやく でん粉	油 黒ごま	E: 784 kcal P: 25.8 g F: 18.7 g	
13	金	食パン▲ チョコビーンズクリーム▲	牛乳▲ ウインナー 大根サラダ ビーンズチャウダー▲	ウインナー 鶏肉 大豆 白いんげん豆	牛乳▲ わかめ 調理用牛乳▲ 脱脂粉乳▲	人参 パセリ	大根 玉ねぎ マッシュルーム	食パン▲ 砂糖 じゃが芋 上新粉 チョコビーンズクリーム▲	油 白ごま マーガリン▲	E: 937 kcal P: 36.3 g F: 42.1 g	
16	月	ごはん	牛乳▲ ししゃものフリッター 白菜のオイスター炒め もずくのみそ汁	ししゃもフリッター ベーコン 絹豆腐 みそ	牛乳▲ もずく 煮干し	人参	白菜 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん でん粉	油	E: 792 kcal P: 22.4 g F: 30.4 g	
17	火	麦ごはん	牛乳▲ オムレツ● ひじきサラダ カレーライス▲	オムレツ● 豚肉	牛乳▲ ひじき	ブロッコリー 人参	コーン 胡瓜 玉ねぎ	ごはん 麦 砂糖 じゃが芋	白ごま 油 カレールウ▲	E: 818 kcal P: 27.7 g F: 22.3 g	
18	水	ごはん 高岡食19并献立	牛乳▲ 肉シューマイ もやしのナムル 高岡冬野菜のマーボー丼	肉シューマイ 豚肉 絹豆腐 赤みそ	牛乳▲	人参 小松菜	もやし にんにく 生姜 ねぎ 生椎茸 たけのこ 大根	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 油	E: 771 kcal P: 28.1 g F: 21.7 g	
19	木	ごはん	牛乳▲ 魚のマリネ ジャーマンポテト ワンタンスープ	鯖 ベーコン 豚肉	牛乳▲	赤パプリカ 黄パプリカ パセリ 人参	玉ねぎ 白菜 ねぎ	ごはん でん粉 上新粉 砂糖 じゃが芋 ワンタン	油	E: 852 kcal P: 32.2 g F: 24.4 g	
20	金	コッパン▲	牛乳▲ 鶏肉のマーメレードソースがけ ビーフソテー 卵とコーンのスープ●	鶏肉 ベーコン 卵●	牛乳▲	青梗菜 人参 パセリ	きゃべつ コーン 玉ねぎ	コッパン▲ でん粉 上新粉 マーメレード 砂糖 ビーフン	油	E: 852 kcal P: 36.0 g F: 34.5 g	
23	月	天皇誕生日									
24	火	ごはん	牛乳▲ 里芋ハンバーグ かぶの色とり すき焼き煮	里芋ハンバーグ 牛肉 焼き豆腐	牛乳▲	人参	かぶ 胡瓜 白菜	ごはん でん粉 砂糖 じゃが芋 こんにやく すきやき麩		E: 732 kcal P: 25.9 g F: 16.4 g	
25	水	ごはん	牛乳▲ 鯖の塩焼き 切干大根の炒め煮 みそけんちん汁	鯖 油揚げ 木綿豆腐 みそ	牛乳▲ うるめ削り	人参 小松菜	切干大根 ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 里芋 こんにやく	油	E: 854 kcal P: 38.2 g F: 28.0 g	
26	木	減量ごはん オレンジ	牛乳▲ 赤魚の竜田揚げ 小松菜のコーン和え 五目うどん	赤魚 鶏肉 油揚げ	牛乳▲ うるめ削り	小松菜 人参	生姜 きゃべつ コーン 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ オレンジ	ごはん でん粉 上新粉 砂糖 干しうどん	油	E: 802 kcal P: 32.5 g F: 21.8 g	
27	金	米粉入りパン▲	牛乳▲ コーンエッグ● フルーツヨーグルト和え▲ ミネストローネ	卵● 鶏肉 大豆	牛乳▲ ヨーグルト▲	人参 トマト	コーン バナナ もも・パイン・りんご缶 レーズン 玉ねぎ	米粉入りパン▲ じゃが芋 マカロニ 砂糖		E: 833 kcal P: 35.5 g F: 21.7 g	

☆献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

☆次の食品が含まれる場合は、献立名や食品名に印を付けてあります。アレルギー除去の参考にしてください。 卵→● 乳→▲ えび・かに・いかに→■

花粉症と食物アレルギー

近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉には多くの人が悩まされています。花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜を食べた際に、口の中や喉がピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感じたりといったアレルギー症状が出る場合があります。違和感があつたら食べるのをやめて、専門医に相談しましょう。



食べ物クイズ ～大福～

Q 大福は何時代に登場した和菓子でしょう？

- ① 平安時代 ② 鎌倉時代 ③ 江戸時代

★ 2月9日(ふく)は、「大福の日」と制定されています。(＆福岡の日？)

A 「大福」という名前から「食べる」と福を呼び込む」と人気を集めました。元々小豆あんに塩を入れた甘くないものが食べられていましたが、砂糖を加えた甘い大福が登場すると、一気に流行しました。答えは、③！

