



2月分給食献立予定表

星が丘中学校

日付	こ ん だ て め い	カロリー(kcal) たんぱく(g) 脂質(g)	お も な 材 料					
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも 類・砂糖	6群 油脂
1 (木)	米粉パン りんごジャム 牛乳 オレンジ マカロニグラタン キャベツのスープ	832 33.4 27.6	とり肉 エビ ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ オレンジ	米粉パン ジャム パン粉 マカロニ 小麦粉	サラダ油 マーガリン
2 (金)	【節分の献立】 麦入りごはん 牛乳 いわし入りコロッケ ボイルキャベツ さつま汁 福豆	892 36.7 26.8	イワシ たら とり肉 みそ 豆腐 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう ねぎ レンコン だいこん キャベツ	こめ むぎ 小麦粉 パン粉 さとう さといも かたくり粉	サラダ油
5 (月)	【3年5組の生徒が考えた献立】 鮭ごはん 牛乳 鶏肉のみそあえ 冬野菜サラダ 道産子汁	830 33.2 25.2	サケ みそ とり肉 豚肉	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	だいこん もやし ねぎ にんにく	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごま ごま油 サラダ油 バター
6 (火)	セルフハンバーガー 牛乳 ボイルキャベツ 切り干し大根とソーセージのスープ煮 いちごのムース	801 34.7 31.2	ハンバーグ ウインナー	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ 切り干し大根	パン さとう イチゴムース	サラダ油
7 (水)	麦入りごはん 牛乳 野菜コロッケ 五目きんぴら みそ汁	851 25.5 21.2	たまご さつま揚げ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう だいこん	こめ むぎ じゃがいも さとう パン粉 小麦粉	サラダ油
8 (木)	麦入りごはん 牛乳 豚肉と大根の煮物 納豆 いそべあえ	813 30.7 22.8	豚肉 うずら卵 納豆	牛乳 のり	にんじん こまつな	だいこん えだまめ ねぎ キャベツ しょうが	こめ むぎ さとう	サラダ油
9 (金)	麦入りごはん 牛乳 春巻 おひたし 生揚げの辛味炒め	848 28.4 30.5	はるまき 生揚げ 豚肉	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ もやし えのきたけ しょうが	こめ むぎ さとう かたくり粉	サラダ油 ごま油
13 (火)	スパゲティ ミートソース 牛乳 ゆで野菜 青じそドレッシング 豆乳プリン	856 34.9 28.6	豚肉 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく もやし しょうが えだまめ	スパゲティ 小麦粉 さとう	オリーブ油 サラダ油 マーガリン
14 (水)	麦入りごはん 牛乳 鮭のチーズフライ からしあえ 豚肉とじゃがいもの煮つけ	908 28.0 25.1	サケ 豚肉	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ	こめ むぎ パン粉 さとう 小麦粉 じゃがいも かたくり粉	サラダ油 ごま
15 (木)	麦入りごはん 牛乳 おでん ごぼうサラダ 手作りふりかけ	785 30.1 19.5	ちくわ さつま揚げ うずら卵 イカボール	牛乳 こんぶ ちりめんじゃこ のり	にんじん	だいこん ごぼう もやし	こめ むぎ さといも	ごま
16 (金)	セルフかきあげどん 牛乳 おひたし みそ汁	839 24.7 28.2	豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん しゅんぎく こまつな	たまねぎ ごぼう キャベツ ねぎ	こめ むぎ 小麦粉	サラダ油 ごま
19 (月)	揚げパン 牛乳 チリコンカン 海藻サラダ パナナ	824 32.0 27.6	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 海藻	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ もやし パナナ	パン さとう	サラダ油
20 (火)	セルフ二色丼 牛乳 しめじあえ みそ汁	875 38.2 30.2	たまご とり肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	こまつな	しょうが しめじ もやし たまねぎ	こめ むぎ さとう	サラダ油
21 (水)	ポークカレー 牛乳 ゆで野菜 たまねぎドレッシング ヨーグルト	897 26.2 24.8	豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ もやし	こめ むぎ じゃがいも	サラダ油
22 (木)	麦入りごはん 牛乳 ハムカツ ボイルキャベツ ひじきと大豆の炒り煮	827 32.2 24.3	ポークハム たまご さつま揚げ 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ	こめ むぎ 小麦粉 パン粉 さとう	サラダ油
23 (金)	セルフ豚丼 牛乳 厚焼き卵 こんにやくサラダ パンパングドレッシング	858 31.9 26.2	豚肉 たまご	牛乳 海藻	にんじん	たまねぎ ねぎ えだまめ キャベツ	こめ むぎ さとう	サラダ油
26 (月)	セルフホットドック 牛乳 ボイルキャベツ 白いんげん豆のクリーム煮 アセロラゼリー	849 33.9 31.9	ソーセージ 大福豆 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	キャベツ たまねぎ	パン さとう 小麦粉 ゼリー	マーガリン サラダ油
27 (火)	麦入りごはん 牛乳 マーボー豆腐 えびしゅうまい ナムル	849 31.8 27.2	豆腐 豚肉 みそ えびしゅうまい	牛乳	にんじん にら こまつな	にんにく しいたけ しょうが ねぎ たけのこ キャベツ たまねぎ もやし	こめ むぎ さとう かたくり粉	サラダ油 ごま油 ごま
28 (水)	麦入りごはん 牛乳 メンチカツ ボイルキャベツ 豚汁	871 30.0 27.2	メンチカツ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ だいこん ごぼう	こめ むぎ さといも	サラダ油

※中学生生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー820Kcal, たんぱく質30.0g, 脂質25.1g

※材料その他の都合により、献立を変更することがあります。

2月の行事予定

1日(木)、2日(金) 2年生スキー教室(給食なし)
6日(火)1組、13日(火)3組、15日(木)4組、20日(火)2組
21日(水)5組、23日(金)7組、26日(月)6組、28日(水)8組 } 3年生お祝い給食

2月3日(土) 節分

(2日 節分の献立)

節分には、炒った豆をまいて鬼(=邪気)を払い、福を呼んで年の数の豆を食べます。これをする事によって、一年が健康に過ごせるといわれています。

