



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) タンパク(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 (金)	【節分の献立】 麦入りごはん 牛乳 いわしの梅煮 白菜キムチ さつま汁 福豆	785 34.3 20.3	いわし 大豆 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	梅 にら はくさい ごぼう ねぎ だいこん	こめ むぎ さといも	油
4 (月)	セルフ二色丼 牛乳 しめじあえ みそ汁	892 37.8 28.1	鶏卵 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう	しょうが しめじ もやし たまねぎ	こめ むぎ 砂糖 じゃがいも	油 ごま
5 (火)	麦入りごはん 牛乳 魚のカレーマヨネーズ焼き 磯辺あえ 豚肉とじゃがいもの煮つけ ヨーグルト	896 37.1 18.0	シイラ 豚肉 ヨーグルト	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ グリルピース	こめ むぎ じゃがいも 砂糖	マヨネーズ 油
6 (水)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き れんこんサラダ けんちん汁	856 32.5 28.3	鶏肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	れんこん もやし だいこん ごぼう	こめ むぎ さといも	ごま マヨネーズ 油
7 (木)	セルフハンバーガー 牛乳 ボイルキャベツ 切干大根とソーセージのスープ煮 マスカットゼリー	812 32.2 31.6	鶏肉 豚肉 ウィンナー	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ だいこん	パン かたくり粉 砂糖 ゼリー	油
8 (金)	セルフ天井 牛乳 おひたし 吉野汁	872 30.0 28.5	いか えび 鶏肉 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ もやし だいこん	こめ むぎ 小麦粉 さといも かたくり粉	油
12 (火)	麦入りごはん 牛乳 いかのチリソース ゆで野菜 ゆずかつおドレッシング ぎょうざスープ	854 34.0 19.9	いか 大豆粉 豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	にんにく はくさい しょうが ねぎ もやし キャベツ	こめ むぎ かたくり粉 砂糖 小麦粉	油 ごま油
13 (水)	麦入りごはん 牛乳 鮭の西京焼き 五目きんぴら みそ汁 いちご	856 44.0 22.3	鮭 油揚げ みそ さつま揚げ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう だいこん いちご	こめ むぎ 砂糖	油
14 (木)	【1年1組の生徒が考えた献立】 麦入りごはん 牛乳 豚キムチ炒め 豆もやしのナムル しょうが入り中華スープ	784 32.0 23.7	豚肉 鶏卵	牛乳 わかめ のり	にら にんじん ほうれんそう	キャベツ はくさい もやし しょうが たまねぎ	こめ むぎ たまねぎ	油 ごま油 ごま
15 (金)	スパゲティ カレーミートソース 牛乳 ゆで野菜 バンバンジードレッシング 米粉ドック (チョコ味)	898 38.2 32.3	豚肉 牛肉 鶏卵	牛乳 粉チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ にんにく もやし しょうが マッシュルーム	スパゲティ 砂糖 米粉	オリーブ油 油
18 (月)	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 27.4	豆腐 豚肉 赤みそ えび タラ	牛乳	にんじん にら こまつな	にんにく ねぎ しょうが キャベツ たけのこ もやし たまねぎ しいたけ	こめ むぎ 砂糖 小麦粉 かたくり粉 パン粉	油 ごま油 ごま
19 (火)	麦入りごはん 牛乳 さばのみそ煮 おひたし 田舎汁 味付けのり	883 35.3 30.0	サバ みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう こまつな	はくさい かんぴょう ごぼう	こめ むぎ じゃがいも	油
20 (水)	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 32.0	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 砂糖 小麦粉 ゼリー	マーガリン 油
21 (木)	麦入りごはん 牛乳 おでん ごぼうサラダ 小女子の佃煮	796 27.4 21.0	ちくわ 魚肉 さつま揚げ うずら卵 小女子 がんもどき	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん かんぴょう ごぼう もやし	こめ むぎ さといも 米粉 砂糖	米油 マヨネーズ
22 (金)	麦入りごはん 牛乳 豚肉入りコロッケ にらと春雨の炒め物 みそ汁 味付けのり	884 32.6 28.8	豚肉 鶏卵 豆腐 みそ	牛乳 わかめ のり	にら にんじん	たまねぎ しょうが	こめ むぎ じゃがいも パン粉 砂糖 小麦粉	油
25 (月)	米粉パン りんごジャム 牛乳 シーフードグラタン 海そうサラダ キャベツのスープ カスタードプリン	853 39.8 29.2	いか えび ベーコン 鶏卵	牛乳 海そう	にんじん	キャベツ たまねぎ	米粉パン ジャム 小麦粉 砂糖	マーガリン
26 (火)	セルフ牛丼 牛乳 厚焼き卵 ゆで野菜 バンバンジードレッシング	876 32.1 27.0	牛肉 鶏卵	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ えだまめ キャベツ	こめ むぎ 砂糖	油
27 (水)	麦入りごはん 牛乳 揚げ魚と大根の煮物 からしあえ 納豆	834 37.5 23.2	モロ なっとう	牛乳	にんじん こまつな	だいこん もやし はくさい	こめ むぎ かたくり粉 砂糖	油 ごま
28 (木)	ポークカレー 牛乳 ゆで野菜 中華ごまドレッシング ヨーグルト	900 26.3 25.5	豚肉	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく キャベツ	こめ むぎ じゃがいも	油 ごま

※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830Kcal, たんぱく質34. 2g, 脂質23. 0g

※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(金)、4日(月) 2年生スキー教室、代休(給食なし)
4日(月)6組、7日(木)7組、19日(火)3組
20日(水)4組、21日(木)1組、26日(火)2組
27日(水)5組 } 3年生お祝い給食

2月3日(日) 節分

(1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。

