



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
3 (月)	ごはん 牛乳 たら照り焼き 白菜キムチ さつまい 福豆	762 39.0 16.3	たら 鶏肉 豆腐 みそ 黒大豆	牛乳	にら にんじん	はくさい ごぼう ねぎ にんにく だいこん	こめ さといも 砂糖 かたくり粉	サラダ油
4 (火)	ハンバーガー ボイルキャベツ 牛乳 切干大根とソーセージのスープ煮 フルーツヨーグルト	890 36.7 34.2	鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ ぶどう キャベツ もも 切干だいこん みかん ハイン	パン 砂糖	サラダ油
5 (水)	牛丼 牛乳 厚焼き卵 ゆで野菜 バンバンジードレッシング	953 39.2 33.4	牛肉 たまご	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	サラダ油
6 (木)	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	856 33.9 19.8	イカ 豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが ねぎ もやし キャベツ	こめ かたくり粉 砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま油
7 (金)	ごはん 牛乳 たいの漬け込み焼き にらと春雨の炒めもの みそ汁	834 44.0 23.7	タイ みそ たまご 牛肉 豆腐	牛乳 わかめ	にら にんじん	ゆず しいたけ しょうが ねぎ	こめ 砂糖	サラダ油
10 (月)	ごはん 牛乳 豚キムチ炒め 豆もやしのナムル ちんげん菜と豆腐のスープ ふりかけ	841 34.5 26.2	豚肉 豆腐 たまご 鮭	牛乳	にら にんじん ほうれんそう 青梗菜	キャベツ たまねぎ はくさい 豆もやし	こめ	サラダ油 ごま油 白ごま
12 (水)	ごはん 牛乳 ヤシオマスのみそ焼き おひたし 田舎汁 味付けのり	809 44.6 20.2	ヤシオマス みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 味付けのり	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 じゃがいも	サラダ油
13 (木)	ホットドック ボイルキャベツ 牛乳 白いんげん豆のクリーム煮 アセロラゼリー	846 33.9 31.4	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 アセロラ	パン 砂糖 小麦粉	マーガリン サラダ油
14 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き ゆで野菜 おろしドレッシング けんちん汁	787 32.1 21.3	鶏肉 みそ 豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ もやし だいこん ごぼう	こめ 砂糖 里いも	白ごま サラダ油
17 (月)	ごはん 牛乳 鮭の西京焼き 五目きんぴら みそ汁 いちご	806 39.5 18.3	鮭 みそ さつま揚げ 豚肉 ゆば	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ いちご	こめ 砂糖	サラダ油
18 (火)	米粉パン りんごジャム 牛乳 シーフードグラタン 海藻サラダ キャベツのスープ プリン	854 39.9 29.1	イカ エビ ベーコン たまご	牛乳 海藻	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
19 (水)	二色丼 牛乳 しめじあえ みそ汁	906 38.6 28.5	たまご 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう	しょうが えだまめ しめじ もやし たまねぎ	こめ 砂糖 じゃがいも	サラダ油 白ごま
20 (木)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 エビシューマイ ナムル	851 31.8 27.1	豆腐 ホタテ 豚肉 タラ みそ エビ	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 砂糖 かたくり粉 小麦粉	サラダ油 ごま油 白ごま
21 (金)	ビビンバ丼 牛乳 ねぎと卵のスープ カットフルーツ	798 34.5 27.3	牛肉 たまご 豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	にんにく バイン しょうが ぶどう 豆もやし オレンジ ねぎ メロン	こめ 砂糖 かたくり粉	サラダ油 ごま油 白ごま
25 (火)	食パン はちみつ&マーガリン 牛乳 鮭のホイル焼き 粉ふきいも イタリアンスープ	803 40.1 26.1	鮭 鶏肉 ベーコン たまご	牛乳 粉チーズ	パセリ にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム	食パン はちみつ じゃがいも パン粉	マーガリン
26 (水)	ビーフカレー 牛乳 ゆで野菜 中華ごまドレッシング オレンジ	872 27.4 25.1	牛肉	牛乳 粉チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく キャベツ オレンジ	こめ じゃがいも	サラダ油
27 (木)	天井(えび・いか天ぷら) 牛乳 おひたし 吉野汁	876 30.2 28.2	イカ エビ 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 小麦粉 里いも かたくり粉	サラダ油
28 (金)	ごはん 牛乳 すずきの西京焼き 磯辺あえ 豚肉とじゃがいもの煮つけ ヨーグルト	872 38.5 17.6	スズキ みそ 豚肉	牛乳 のり ヨーグルト	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ	こめ じゃがいも 砂糖	サラダ油

※2月の平均値・・・エネルギー 845Kcal, たんぱく質36. 6g, 脂質 25. 2g

※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☆

7日(金)、10日(月) 2年生スキー教室、代休(給食なし)

4日(火)3年2組、5日(水)3年1組

12日(水)3年4組、13日(木)3年5組

18日(火)3年3組、19日(水)3年7組

20日(木)3年8組、21日(金)3年6組

3年生お祝い給食

2月3日(月) 節分

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。

