



2 月 分 給 食 献 立 予 定 表

星が丘中学校

日 付	献立名	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 (月)	わかめごはん 牛乳 モロと野菜の揚げ煮 かんぴょう入り味噌汁 いちごゼリー	847 31.1 19.2	モロ 味噌	わかめ 牛乳	にんじん にら	にんにく かんぴょう たまねぎ いちご しいたけ たけのこ	米 ゼリー かたくり粉 じゃがいも 砂糖	サラダ油
2 (火)	【節分の献立】 ごはん 牛乳 いわしのごま味噌煮 白菜キムチ けんちん汁 福豆	750 31.3 18.1	イワシ 味噌 豆腐 炒り大豆	牛乳	にんじん 小松菜	白菜 大根 ごぼう	米 里芋	ごま ごま油 サラダ油
3 (水)	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ おひたし 切干大根の煮付け	838 28.8 26.4	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが キャベツ もやし 切干大根	米 かたくり粉 砂糖	サラダ油
4 (木)	食パン ブルーベリージャム 牛乳 ハンバーグマッシュルームソース ゆで野菜 ごまドレッシング カレースープ	869 34.5 33.8	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	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	食パン ジャム じゃがいも 砂糖 マカロニ	サラダ油
5 (金)	豚丼 牛乳 五目厚焼き卵 おひたし	831 33.6 24.2	豚肉 卵 鶏肉	牛乳 もずく	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ しいたけ 枝豆 キャベツ たけのこ もやし	米 砂糖 かたくり粉	サラダ油
8 (月)	ごはん 牛乳 生揚げと豚肉の豆板醤炒め 白菜スープ 韓国のり	764 25.4 25.6	豚肉 生揚げ ベーコン	牛乳 韓国のり	にんじん 小松菜	ねぎ しいたけ にんにく 白菜 たけのこ	米 しょうが かたくり粉 砂糖	サラダ油 ごま油
9 (火)	コッペパン チョコクリーム 牛乳 スパゲティナポリタン ゆで野菜 イタリアンドレッシング いちごプリン	807 25.0 30.3	きな粉 豚肉	牛乳 粉チーズ わかめ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ いちご	コッペパン 砂糖 スパゲティ 水あめ	サラダ油
10 (水)	ごはん 牛乳 えびしゅうまい ごまあえ 田舎汁	815 29.5 23.8	えび 豆腐 たら 味噌 ホタテ 鶏肉	牛乳	ほうれんそう にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ かんぴょう ごぼう	米 小麦粉 パン粉 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	すりごま サラダ油
12 (金)	【地産地消元気アップ 水産物給食推進事業】 ポテトピラフ 牛乳 あゆのフライ ボイルキャベツ かぶ入り野菜スープ	888 33.6 30.7	ウインナー あゆ 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ かぶ もやし 白菜 セロリー たまねぎ	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉	バター サラダ油
15 (月)	かき揚げ丼 牛乳 もやしとニラのごま和え 五目きんぴら	872 23.5 28.5	さつま揚げ 豚肉	牛乳	にんじん 春菊 にら	たまねぎ ごぼう もやし 大根	米 小麦粉 砂糖 パン粉	サラダ油 すりごま
16 (火)	ハッシュドポーク 牛乳 ゆで野菜 柚子かつおドレッシング	823 24.7 26.3	豚肉	牛乳	にんじん トマト パセリ ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし	米 小麦粉	サラダ油 バター
17 (水)	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 野菜の中華煮 ごま酢あえ	808 26.0 24.9	サバ 味噌 豚肉	牛乳	にんじん	大根 しょうが にんにく キャベツ	米 里芋 砂糖	サラダ油 ごま油 すりごま
18 (木)	ごはん 牛乳 大根スープ いかとじゃがいものチリソース 華風サラダ	807 26.5 20.5	ムラサキイカ 鶏肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	にんにく たまねぎ しょうが ねぎ 大根 もやし セロリー	米 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	サラダ油 ごま油 白ごま
19 (金)	揚げパン 牛乳 ゆで野菜 中華ドレッシング 野菜とウインナーのスープ煮	790 25.4 32.5	ウインナー	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ 枝豆	コッペパン 砂糖 じゃがいも	サラダ油
22 (月)	コッペパン いちごジャム 牛乳 マカロニグラタン キャベツのスープ みかんゼリー	817 28.7 27.8	鶏肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ みかん	コッペパン ジャム パン粉 マカロニ 小麦粉 ゼリー	サラダ油 マーガリン
24 (水)	【地産地消元気アップ 牛肉給食推進事業】 ビーフカレー 牛乳 ミルメク(コヒー) ゆで野菜 青じそドレッシング	836 24.2 20.2	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 もやし	米 砂糖 じゃがいも 砂糖	サラダ油
25 (木)	ビビンバ丼 牛乳 中華スープ 静岡クラウンメロン	770 28.1 22.5	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	クラウンメロン しょうが もやし にんにく ねぎ	米 砂糖	サラダ油 ごま油 白ごま
26 (金)	ごはん 牛乳 メンチカツ ボイルキャベツ チンゲン菜と豆腐のかきたまスープ	867 29.4 26.6	鶏肉 豚肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	中国菜 にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ	米 小麦粉 パン粉 かたくり粉	サラダ油

※2月の平均値・・・エネルギー 822kcal, たんぱく質 28.3g, 脂質 25.7g

※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33.2g, 脂質23.1g

○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月のお知らせ

2日(火) 節分
12日(金) 水産物給食推進事業(あゆのフライ無償提供)
24日(水) 牛肉給食推進事業(県産和牛無償提供)

節分について

立春(旧暦の新年)の前日を節分といいます。
節分はもともと季節の変わり目を意味し、立春、立夏、立秋、立冬のそれぞれの前日をさしていましたが、現在は立春の前日の行事だけが残っています。
季節の変わり目に「邪気払い」をするために豆まきを行い、新年を幸せに過ごせるように、願いを込めていました。

