

2月給食献立予定表

一条中学校 : 19回 (米飯14回,市産小麦パン4回,米粉パン1回)



いろいろな言葉で「おいしい」

インドネシア語
bahasa Indonesia

enak [エナック]
lezat [レザット]
gurih [グリ]

他にもいろいろあるよ! 調べてみよう!

満足 mantap [マンタッパ]

日曜	献立名	●○○ 主な食材料 ●○○						栄養量 ^(3年) エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・砂糖 いも類	6群 油脂類 種実類	
1 (木)	フレンチトースト 牛乳 ミートボールと野菜のカレー煮 ゆで野菜(イタリアンドレッシング)	鶏卵 鶏肉 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん 枝豆	たまねぎ キャバツ	パン 砂糖 片栗粉	バター サラダ油 ドレッシング	807 29.5 26.0 2.6
2 (金)	1日早い 節分献立 麦入りごはん 牛乳 いわしのおかか煮 白菜の塩こんぶあえ みそけんちん汁	いわし とうふ みそ かつおぶし かまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん 小松菜	はくさい だいこん ごぼう	米 大麦 さといも	ごま油 サラダ油	759 28.6 21.0 2.6
5 (月)	麦入りごはん 牛乳 銀だらの照焼き さといもの中華煮 ごま酢あえ	銀だら 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	キャバツ しょうが にんにく	米 大麦 砂糖 さといも	ごま油 サラダ油 ごま	845 30.0 25.9 2.5
6 (火)	●宇都宮市産トマト献立● 麦なしごはん 牛乳 えびフライ ポイルキャバツ トマト卵中華スープ	鶏肉 豚肉 鶏卵 えび	牛乳	トマト チンゲン菜 しょうが	たまねぎ キャバツ コーン ねぎ	米 パン粉 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	785 38.2 23.8 2.0
7 (水)	麦入りごはん セルフ豚丼 牛乳 五目厚焼卵 おひたし	豚肉 鶏卵	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草 枝豆	たまねぎ ねぎ はくさい もやし	米 大麦 砂糖	サラダ油	853 29.0 30.5 2.4
8 (木)	朝焼きパン りんごジャム 牛乳 鶏肉とじゃがいものケチャップあえ 野菜スープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜 パセリ	たまねぎ キャバツ しょうが もやし レモン	パン 砂糖 片栗粉	サラダ油	822 34.3 25.0 3.0
9 (金)	3日早い 初午献立 赤飯 牛乳 鶏肉の香味焼き ごまあえ しもつかれ ^{3年のみ} いちごゼリー	鶏肉 さけ 大豆 油あげ	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャバツ だいこん しょうが いちご ^{3年のみ}	米 砂糖	ごま	754(+43) 32.9(+0.1) 21.2 2.5(+0.1)
12 (月)	振替休日							
13 (火)	麦入りごはん 牛乳 あげ魚と野菜の和風あえ かんぴょうのみそ汁	たら みそ	牛乳	ピーマン にんじん にら	たまねぎ かんぴょう にんにく しいたけ	米 砂糖 大麦 片栗粉 じゃがいも	サラダ油	806 29.4 20.3 2.5
14 (水)	おはなし給食「ぎょうれつのできるスパゲティやさん」他 ソフトフランスパン 牛乳 全部のセスパゲティ 野菜すうぷ チョコタルト	鶏卵 ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん 小松菜 トマト バジル 枝豆 かぼちゃ	なす たまねぎ もやし キャバツ セロリ にんにく しめじ	パン スパゲティ 小麦粉 砂糖	オリーブオイル サラダ油 チョコレート	802 29.5 30.9 3.0
15 (木)	麦入りごはん ビーフカレー 牛乳 ゆで野菜(青じそドレッシング) 1・2年)ミニレモンゼリー 3年)甘夏ゼリー	牛肉	チーズ 牛乳	にんじん ほうれん草 枝豆	たまねぎ キャバツ コーン レモン/甘夏	米 大麦 じゃがいも 小麦粉	サラダ油	846(+9) 25.8(+0.1) 22.1 2.5
16 (金)	麦入りごはん 牛乳 いかのチリソースがけ 中華風サラダ 大根スープ	いか 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし たまねぎ セロリ にんにく しょうが だいこん ねぎ	米 春雨 大麦 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	805 30.9 22.2 2.5
19 (月)	3年のみ)セレクトデザート 麦入りごはん 牛乳 スタミナいため からしあえ みそ汁 ^{3年のみ} セレクトアイス	豚肉 油あげ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	たまねぎ にんにく しょうが もやし	米 春雨 大麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま	759(+セレクト) 33.6(+セレクト) 19.9(+セレクト) 2.7(+セレクト)
20 (火)	世界の料理 小3国語「世界の家のつくりについて考えよう」より 麦なしごはん 牛乳 ホフス(モンゴル・ねぎまんじゅう) 鶏肉のヤツサ(セネガル・たまねぎレモンソース) シホルバ(チュニジア・トマトスープ)	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	にら トマト パセリ	ねぎ たまねぎ キャバツ セロリ にんにく しょうが レモン	米 小麦粉 大麦 砂糖	ごま油 オリーブオイル	809 30.6 21.4 2.4
21 (水)	麦入りごはん 牛乳 チキンカツ ポイルキャバツ 大根入り野菜スープ	鶏肉 鶏卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	キャバツ たまねぎ セロリ もやし だいこん	米 大麦 小麦粉 パン粉	サラダ油	753 30.0 17.8 2.0
22 (木)	かぼちゃパン 牛乳 マカロニのクリーム煮 キャバツのスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん グリーンピース かぼちゃ	たまねぎ キャバツ マッシュルーム	パン 小麦粉 マカロニ 砂糖	バター マーガリン	868 30.6 32.7 3.0
23 (金)	天皇誕生日							
26 (月)	麦入りごはん 牛乳 生あげと豚肉の豆板醤いため 白菜スープ ^{3年のみ} 杏仁豆腐	鶏肉 生あげ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン 赤ピーマン	はくさい ねぎ たけのこ しょうが しいたけ	米 春雨 大麦 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま油	824(+60) 32.1(+1.2) 25.7(+2.8) 2.0
27 (火)	麦なしごはん 牛乳 八宝菜 海鮮シューマイ ナムル	豚肉 大豆 いか なたて うずら卵 えび かに	牛乳	にんじん 枝豆	はくさい たけのこ たまねぎ しいたけ	米 片栗粉	サラダ油	838 32.0 25.2 2.6
28 (水)	麦入りごはん 牛乳 豚肉のごまみそ焼き おひたし 切干大根の煮つけ アロエヨーグルト	さつまあげ 豚肉 みそ 油あげ かつおぶし	牛乳 ヨーグルト	小松菜 にんじん	はくさい もやし 切干大根 アロエ	米 大麦 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま	791 34.7 16.4 2.5
29 (木)	米粉ココア揚げパン 牛乳 野菜とウインナーのスープ煮 ゆで野菜(和風ドレッシング) いちご	ウインナー	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	キャバツ たまねぎ いちご	米粉パン 砂糖 グラニュー糖 じゃがいも	サラダ油 ココア ドレッシング	799 29.7 34.7 2.7

中学生1食分 の目安量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(エネルギー-%)	食塩(g)
	830	27~41.5	25~30	2.5未満
今月の平均 ^{1.2年(3年)}	812 (+11)	31.1 (+0.1)	27.0(+0.7)	2.5

疾病等で長期(土日を除く連続7日以上)の欠席が見込まれる場合、給食停止の希望がございましたら、担任まで連絡し、停止届を提出していただくと、受理の2日後分から停止することができます。

※ 都合により献立を変更することがあります