

# 2月給食献立予定表



一条中学校

日 (曜)	献立名	●○○ 主な食材料 ●○○					
		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	2群	3群	4群	5群	6群
栄養量		魚・肉 卵・豆 大豆製品	牛乳 乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ類 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂類 種実類
エネルギー(kcal)							
たんぱく質(g)							
脂質(g)							
塩分(g)							
2 (月)	麦入りごはん					米 大麦	
	牛乳		牛乳				
768	焼魚(ほっけ)	ほっけ					
29.9	さといもの中華煮	豚肉		にんじん	しょうが にんにく	さといも 砂糖	サラダ油 ごま油
19.0	ごま酢あえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ	砂糖	すりごま
2.4							
3 (火)	麦入りごはん					米 大麦	
	牛乳		牛乳				
772	いわしのおかか煮	いわし かつおぶし				砂糖 片栗粉	
30.2	白菜の塩こんぶあえ		こんぶ	にんじん	はくさい		ごま油
22.4	みそけんちん汁	みそ 豆腐 かまぼこ		にんじん 小松菜	だいこん ごぼう	さといも	サラダ油
2.5	福豆	大豆					
4 (水)	パン					パン	
	牛乳		牛乳				
846	ミラノ風チキンカツレツ(トマトソース)	鶏肉 鶏卵	粉チーズ	トマト	たまねぎ レモン	小麦粉 パン粉 はちみつ	サラダ油
37.3	イタリアンサラダ			パプリカ バジル	キャベツ きゅうり		
26.2	ミネストローネミラネーゼ	ベーコン いんげん豆 ひよこ豆	粉チーズ	にんじん	たまねぎ ねぎ セロリ キャベツ	じゃがいも もち玄米	
3.0	パンナコッタ風デザート	豆乳			みかん	砂糖	
5 (木)	麦入りごはん					米 大麦	
	ポークカレー	豚肉	粉チーズ 脱脂粉乳	にんじん えだまめ トマト	たまねぎ にんにく パナナ リンゴ しょうが	じゃがいも 小麦粉 はちみつ	サラダ油
860	牛乳		牛乳				
26.6	ゆで野菜(和風ドレッシング)			ほうれんそう	キャベツ コーン		ドレッシング
22.2	とちあいこヨーグルト		ヨーグルト		いちご	砂糖	
2.4							
6 (金)	麦入りごはん					米 大麦	
	セルフ豚丼	豚肉		にんじん えだまめ	たまねぎ ねぎ	砂糖	サラダ油
856	牛乳		牛乳				
29.0	五目厚焼卵	鶏卵 豚肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ		
30.5	おひたし			ほうれんそう	はくさい もやし		
2.5							
9 (月)	麦入りごはん					米 大麦	
	牛乳		牛乳				
803	いかのチリソースがけ	いか		トマト	しょうが にんにく ねぎ リンゴ	砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油
32.3	中華風サラダ			ほうれんそう にんじん	もやし	はるさめ	ごま ごま油
21.3	大根スープ	鶏肉		にんじん	だいこん たまねぎ セロリ		
2.4							
10 (火)	麦入りごはん					米 大麦	
	牛乳		牛乳				
810	ハヤシライス	豚肉	脱脂粉乳	トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム	小麦粉	サラダ油 バター
25.6	ゆで野菜(フレンチドレッシング)			ほうれんそう	キャベツ もやし コーン		サラダ油
24.3	ぼんかん				ぼんかん		
2.1							
11 (水)	建国記念の日						
12 (木)	パン(いちごミックスジャム)				いちご リンゴ	パン 砂糖	
	牛乳		牛乳				
804	マカロニのクリーム煮	鶏肉 えび	牛乳 脱脂粉乳	にんじん えだまめ	たまねぎ マッシュルーム	マカロニ 小麦粉	バター サラダ油
32.3	キャベツのスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ		
27.2							
3.0							
13 (金)	赤飯					もち米	
	牛乳		牛乳				
757	鶏肉の香味焼き	鶏肉			しょうが にんにく		
33.1	ごまあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ	砂糖	すりごま
21.4	しもつかれ	さけ 大豆 油あげ		にんじん	だいこん		
2.6	チョコプリン					砂糖 米粉	サラダ油 ココア

節分献立



世界の料理:イタリア献立



初午が、2/11回だったので

二の午ですが初午献立



鮭の頭ではなく身だけ、酒かすも少なめで食べやすく作っています。

16 (月)	麦入りごはん					米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	803 揚げ魚と野菜の和風あえ	メルルーサ		ピーマン パプリカ にんじん	にんにく たまねぎ しいたけ	片栗粉 じゃがいも 砂糖	サラダ油
	28.0 みそ汁	みそ		にら	かんぴょう たまねぎ		
	20.5						
2.5							
17 (火)	米粉パン(はちみつ)					米粉パン はちみつ	
	牛乳		牛乳				
	804 シューマイ	豚肉		にんじん	たまねぎ しょうが	パン粉 片栗粉 砂糖 小麦粉	
	37.1 ナムル			ほうれんそう にんじん	もやし		ごま ごま油
	28.8 ちゃんぽん	豚肉 いか		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ もやし キャベツ しいたけ	ちゃんぽん麺 片栗粉	サラダ油
3.0							
18 (水)	麦入りごはん					米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	775 モロのみそマヨネーズ焼き	モロ みそ		パセリ	レモン		マヨネーズ
	33.6 磯辺あえ		のり	ほうれんそう	キャベツ		
	19.9 五目きんぴら	さつまあげ 豚肉		にんじん	ごぼう だいこん	砂糖	サラダ油
2.6							
19 (木)	あげパン					パン 砂糖 グラニュー糖	サラダ油 ココア
	牛乳		牛乳				
	797 野菜とウインナーのスープ煮	ウインナー		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ		じゃがいも
	26.1 ゆで野菜(青じそドレッシング)		わかめ	にんじん	キャベツ		
	31.3						
3.0							
20 (金)	麦入りごはん					米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	764 3年えびフライ 2・1年バサフライ	3年えび 1・2年バサ				小麦粉 パン粉	サラダ油
	29.0 ポイルキャベツ(ソース)				キャベツ		
	22.4 にらたま汁	鶏卵		にら	たまねぎ		
2.0							
23 (月)	天皇誕生日						
24 (火)	麦入りごはん					米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	769 生揚げと豚肉の豆板醬いため	生あげ 豚肉		ピーマン パプリカ にんじん	しょうが ねぎ にんにく	片栗粉	サラダ油
	29.1 白菜スープ	豚肉		小松菜 にんじん	しょうが ねぎ にんにく えのきたけ はくさい しいたけ たけのこ	はるさめ	ごま油
	22.9 3年のみマンゴーアセロラゼリー				マンゴー アセロラ	砂糖	
2.4							
25 (水)	麦入りごはん					米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	832 メンチカツ	鶏肉 大豆 鶏卵			たまねぎ	パン粉 片栗粉	ラード サラダ油
	26.9 ポイルキャベツ(ソース)				キャベツ		
	29.6 チンゲンサイと豆腐のかきたまスープ	豆腐 鶏卵	わかめ	チンゲン菜 にんじん	たまねぎ しいたけ		
2.2							
26 (木)	パン(チョコクリーム)					パン	チョコクリーム
	牛乳		牛乳				
	824 ゆで野菜(洋風青じそドレッシング)			小松菜	キャベツ もやし コーン		ドレッシング
	29.4 ナポリタン	豚肉 ウインナー	粉チーズ	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ	サラダ油
	32.4						
3.0							
27 (金)	麦入りごはん					米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	812 チキンカツ	鶏肉 鶏卵	粉チーズ			小麦粉 パン粉	サラダ油
	32.8 ゆで野菜(ソース)			にんじん	キャベツ		
	21.8 だいこん入り野菜スープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし だいこん セロリ		
2.0							

中学生   食分の目安量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(23歳-比%)	食塩(g)
	830	27~41.5	25~30	2.5未満
今月の平均	803	30.5	27.6	2.5

※ 都合により献立を変更することがあります

給食の時間の前にはしっかり手洗い、ハンカチで手をふきましょう。給食は、自分の机に清潔な『ランチョンマット』をひいて、その上に置きます。給食用のランチョンマット(大判ハンカチやバンダナ)・手をふく用のハンカチを忘れずに!!

