

2月給食献立予定表

若松原中学校

郷土に伝わる食べ物を知り
伝承の大切さを考えよう！



日(曜)	献立名			主 な 材 料						栄養価	
				主に体の組織になる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーのもとになる食品群		エネルギー(kcal)	脂 質(g)
	主 食	飲料	主 菜 ・ 副 菜	1 群 魚・肉・卵・豆・大豆製品	2 群 乳・乳製品	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜・果物	5 群 米・パン・めん・砂糖	6 群 油脂	たんぱく質 (g)	食塩相当量(g)
1 (月)	 麦入りご飯	牛乳	チキンカレー アーモンドサラダ(青じそドレッシング) チーズ	鶏肉	チーズ 脱脂粉乳 牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ にんにく キャベツ	米 麦 じゃがいも	サラダ油 アーモンド	848	20.5
2 (火)	 麦入りご飯	牛乳	酢豚 中華風スープ 福豆	豚肉 大豆 鶏肉 鶏卵 うずらの卵	牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜	たまねぎ しょうが たけのこ えのき しいたけ	米 麦 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま油	874	26.7
3 (水)	 赤飯	牛乳	豚肉のみそ漬け焼き 塩こんぶあえ しもつかれ	豚肉 みそ 油揚げ 大豆 さけ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが だいこん	もち米 砂糖	ごま	809	24.3
4 (木)	 パン いちごジャム	牛乳	マカロニのクリーム煮 キャベツのスープ みかん	鶏肉 えび ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム いちご みかん	パン マカロニ 砂糖	マーガリン サラダ油	870	28.2
5 (金)	 麦入りご飯	牛乳	さばの香辛焼き 里芋の中華煮 ごま酢あえ	さば 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが キャベツ たまねぎ にんにく	米 麦 さといも 砂糖	ごま油 サラダ油 ごま	856	24.0
8 (月)	 麦入りご飯	牛乳	揚げ魚と野菜の和風あえ みそ汁 ひじきばっば	ミナミカマス かつお あじ	牛乳 ひじき	ピーマン にんじん にら	たまねぎ にんにく かんぴょう しいたけ	米 麦 片栗粉 じゃがいも	サラダ油 ごま	873	24.1
9 (火)	 麦入りご飯	牛乳	生揚げと豚肉の豆板醤いため 白菜スープ 韓国のり	豚肉 生揚げ	牛乳	アスパラガス にんじん 小松菜	ねぎ にんにく しょうが	米 麦 片栗粉 砂糖 春雨	サラダ油 ごま油	809	25.5
10 (水)	 揚げパン	牛乳	野菜とウインナーのスープ煮 ゆで野菜サラダ(中華ごまドレッシング) いよかんゼリー	ウインナー	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ いよかん	パン じゃがいも ココア 砂糖 ごま	サラダ油 ココア	835	30.9
11 (木)	建 国 記 念 の 日										
12 (金)	 麦入りご飯	牛乳	チキンカツ ポイルキャベツ かぶ入り野菜スープ 1.2年チョコプリン 3年チョコジェラート	鶏肉 鶏卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ セロリ もやし かぶ	米 麦 小麦粉 砂糖	サラダ油	855 3年+154	21.4 3年+9.8
15 (月)	 麦入りご飯	牛乳	あゆの竜田揚げ ごまあえ 田舎汁 野菜ふりかけ	あゆ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ かんぴょう ごぼう	米 麦 じゃがいも 砂糖	ごま サラダ油	869	27.5
16 (火)	 麦入りご飯	牛乳	おでん からしあえ 味つけ小魚 1.2年豆乳クレープ 3年クレープ	ちくわ うずらの卵 いわし いか	牛乳 こんぶ 小魚	にんじん 小松菜	だいこん もやし はくさい いちご	米 麦 さといも	ごま	834 3年+18	19.0 3年+2.2
17 (水)	 チーズパン	牛乳	ナポリタン ゆで野菜サラダ(イタリアンドレッシング) プリン	豚肉	チーズ 牛乳 わかめ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	パン スパゲティ 砂糖	サラダ油 ドレッシング	843	30.7
18 (木)	 麦入りご飯	牛乳	いかのチリソース 中華風サラダ 大根スープ グレープフルーツ	いか 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	ねぎ もやし セロリ だいこん たまねぎ グレープフルーツ	米 麦 片栗粉 春雨	サラダ油 ごま油 ごま	825	20.4
19 (金)	 麦入りご飯	牛乳	鶏肉のごまみそ焼き おひたし 切干大根の煮つけ	鶏肉 みそ さつま揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 切干大根	米 麦 砂糖	ごま サラダ油	815	22.7
22 (月)	 五穀ご飯	牛乳	焼魚(ほっけ) 磯辺あえ 五目きんぴら 3年のみ生クリーム苺大福	ほっけ さつま揚げ 豚肉	牛乳 のり	小松菜 にんじん	キャベツ ごぼう だいこん	米 麦 黍 粟 アマラン 砂糖	ごま サラダ油	792 3年+141	19.1 3年+6.7
23 (火)	天 皇 誕 生 日										
24 (水)	 黒パン ソフトチーズ	牛乳	トマトオムレツ 大根ときゅうりのサラダ かぼちゃのポタージュ	鶏卵 鶏肉	チーズ 牛乳 生クリーム	トマト かぼちゃ たまねぎ	だいこん きゅうり たまねぎ	パン 小麦粉 黒砂糖	ごま マーガリン	857	30.2
25 (木)	 麦入りご飯	牛乳	セルフピビンバ丼 坦々春雨スープ 1.2年ヨーグルト 3年アロエヨーグルト	和牛肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草 にら	切干大根 はくさい 大豆もやし えのき しめじ しいたけ	米 麦 春雨 砂糖	ごま油 ごま	834 3年+2	22.3 3年+0.4
26 (金)	 米粉パン	牛乳	野菜みそラーメン にらまんじゅう ナムル	豚肉	牛乳	にんじん にら ほうれん草	もやし キャベツ ねぎ しいたけ	米粉パン 中華麺	サラダ油 ごま油 ごま	827	27.2



※今年度、新型コロナウイルス感染症予防のため、3年生対象の「卒業バйкиング給食」は行いません。
そこで、3年生特別デザート(2～3月に提供します。お楽しみに。

中学生一人一回当りの学校給食摂取基準
830kcal
摂取エネルギー全体の13～20%

摂取エネルギー全体の20～30%
2.5g未満

今月の平均

840 3年+17
24.7 3年+1.1
(26.5% 3年27.1%)
30.4 3年+0.3
2.7 3年±0

※価格変動等により多少献立変更があるかもしれません ※状況によりゆで野菜をいため物などに変更することがあります