

令和5年度
2月給食目標

・感染症に気をつけて食事を取ろう

2月給食献立予定表

市貝中学校

曜日	献立	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
		たんぱく質	無機質	カロチン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
1 (木)	はちみつパン		脱脂粉乳			小麦粉 はちみつ	ショートニング マーガリン	818
	牛乳		牛乳					31.1
	トマトオムレツ	卵 豚肉			玉ねぎ	砂糖		31.5
	ハムと大根のマリネ	ハム		大根葉	大根 レモン汁	糖類	サラダ油	
	マカロニと白菜のクリーム煮	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	白菜 玉ねぎ	マカロニ	シチューールウ サラダ油	
節分の行事食								
2 (金)	ごはん					米		865
	牛乳		牛乳					30.4
	いわしのかば焼き	いわし				砂糖 でん粉	ごま サラダ油	27.2
	根菜サラダ			小松菜	キャベツ コーン ごぼう	砂糖	ごま マヨネーズ	
	のっぺい汁	鶏肉 豆腐		にんじん	大根 しいたけ こんにゃく	里芋	でん粉	
福豆	大豆							
5 (月)	ごはん					米		769
	牛乳		牛乳					29.8
	ホイコーロー	豚肉		ピーマン	キャベツ もやし ねぎ		ごま油	22.2
	塩昆布あえ		昆布	にんじん	白菜 きゅうり		ごま油	
	もずく卵スープ	卵	もずく		たけのこ 玉ねぎ			
6 (火)	セルフ三色丼 (鶏そぼろ・卵そぼろ・ごまあえ)	鶏肉 卵		ほうれん草	しょうが	米 砂糖	サラダ油 ごま	880
	牛乳		牛乳					36.2
	根菜みそ汁	豆腐 みそ		にんじん	大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	里芋	サラダ油	25.1
	ヨーグルト		生乳 生クリーム			砂糖		
	五目ごはん	油揚げ		にんじん	枝豆 しめじ しいたけ こんにゃく	米 砂糖	サラダ油	753
牛乳		牛乳					29.5	
厚焼き卵	卵				砂糖 糖類	植物油脂	20.9	
にらの和風あえ	かつお節		にら	キャベツ もやし				
豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	大根 白菜	里芋	サラダ油		
8 (木)	カレーうどん	鶏肉		にんじん	玉ねぎ ねぎ	うどん じゃが芋	サラダ油 カレールウ	825
	牛乳		牛乳					29.9
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり			小麦粉	サラダ油	26.3
	こんにゃくサラダ		海藻サラダミックス		キャベツ きゅうり こんにゃく	糖類	植物油脂	
	チーズドック	卵	チーズ 牛乳			小麦粉 砂糖	植物油脂	
9 (金)	ごはん					米		858
	牛乳		牛乳					35.1
	とろさば塩焼き	さば						27.6
	ミネラルサラダ	ツナ	ひじき		キャベツ 枝豆 こんにゃく ごぼう コーン		マヨネーズ	
	すきやき風煮	豚肉 豆腐		にんじん 春菊	白菜 ねぎ えのきたけ しらたき	砂糖	サラダ油	
初午の行事食								
13 (火)	赤飯・ごま塩	ささげ				赤飯	ごま	830
	牛乳		牛乳					34.8
	鶏肉のねぎみそ焼き	鶏肉 みそ			ねぎ しょうが			23.4
	しもつかれ	鮭 大豆 油揚げ		にんじん	大根	砂糖		
	にらたまみそ汁	卵		にら	玉ねぎ 白菜			
14 (水)	ごはん					米		825
	牛乳		牛乳					27.3
	ハンバーグデミソース	鶏肉 豚肉		トマト	玉ねぎ しめじ えのきたけ	砂糖	サラダ油	25.5
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー パプリカ	キャベツ カリフラワー	糖類	植物油脂	
	野菜スープ	ウインナー			キャベツ 玉ねぎ セロリー コーン		じゃが芋	

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
830kcal	27g~42g	18g~27g	2.5g未満
827kcal	30.8g	25.3g	2.8g

<今月の栄養価平均値>

令和5年度

2月給食献立予定表

市井中学校

2月給食目標

・感染症に気をつけて食事を取ろう

		主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (Kcal)
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
								
たんぱく質	無機質	カロチン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
15 (木)	セルフフルーツクリームサンド 牛乳 ホキの香草パン粉焼き ミネストローネ		脱脂粉乳 牛乳 生クリーム 牛乳 チーズ		バナナ みかん 桃 バイナップル バジル キャベツ 玉ねぎ 大根	小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン オリーブオイル	764 32.4 23.4
16 (金)	ひき肉と白菜のあんかけ丼 牛乳 ぎょうざロール ビーフンサラダ	鶏肉 生揚げ 牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ		にんじん にら キャベツ きゅうり もやし	白菜 チンゲン菜 きくらげ キャベツ 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり もやし	米 小麦粉 砂糖 パン粉 ビーフン	サラダ油 植物油脂	872 30.6 26.8
19 (月)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 きんぴら ひつまみ汁				しょうが ごぼう こんにやく 大根 しめじ	米 砂糖 砂糖 小麦粉	植物油脂 サラダ油	866 27.4 24.9
20 (火)	ごはん 牛乳 春巻き ひじきの中華サラダ 豆乳みそ汁		牛乳			米 小麦粉 春雨 でん粉 粉 じゃが芋	サラダ油 ごま マヨネーズ	859 29.1 25.3
21 (水)	麦入りごはん 牛乳 納豆 かんぴょうサラダ キムチ鍋風スープ		牛乳			米 麦 納豆 かんぴょう キャベツ 枝豆 コーン 白菜 ねぎ もやし えのきたけ	マヨネーズ	807 31.7 23.1
22 (木)	あんバタートースト 牛乳 粉ふきいも 肉団子② トマトカレースープ	小豆 鶏肉 豚肉 鶏肉	脱脂粉乳 牛乳 青のり		にんじん にんじん トマト	小麦粉 砂糖 じゃが芋 砂糖 マカロニ	ショートニング マーガリン ごま サラダ油 カレールウ	825 32.9 26.6
26 (月)	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい② もやしのナムル 麻婆豆腐		牛乳			米 小麦粉 でん粉 糖類 小麦粉 砂糖	植物油脂 ごま ごま油 サラダ油	873 30.8 27.9
27 (火)	スパゲティミートソース 牛乳 イタリアンサラダ カスタードレモンタルト	豚肉 ツナ 卵	チーズ 牛乳	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ にんにく 玉ねぎ にんにく しょうが グリルポース キャベツ きゅうり コーン レモン汁	スパゲティ 糖類 小麦粉 砂糖	オリーブオイル 植物油脂 植物油脂	851 32.4 25.0
28 (水)	麦入りわかめごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ なめこのみそ汁		わかめ 牛乳			米 麦 でん粉 春雨 砂糖	植物油脂 ごま油 サラダ油	830 29.2 23.9
29 (木)	メロンパン 牛乳 ポテトカップグラタン シーザーサラダ コーンスープ		脱脂粉乳 牛乳 チーズ 牛乳 チーズ 牛乳		ほうれん草 パプリカ にんじん パセリ	小麦粉 砂糖 じゃが芋 砂糖 小麦粉 クルトン	ショートニング マーガリン サラダ油 サラダ油 マーガリン 植物油脂 サラダ油 シチュールウ	755 25.2 25.1

★2月2日(金)は節分献立です
 ★2月13日(火)は初午献立です。郷土料理のしもつかれが出ます。
 ★2月27日(火)～29日(木)は3年生リクエスト献立です。(27日(火) 3-2 28日(水) 3-3 29日(木) 3-1) お楽しみに♪
 ★献立は食材の関係で急遽変更する場合があります。