



# 2月 給食予定献立表



はしの日：2日、3日、4日、5日、9日、10日、16日、24日、25日、26日

令和2年度

北部中学校

日	曜	はし	牛乳	献立	主に血や肉・骨になるもの		主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーになるもの		1人分 (Kcal)	たんぱく質 (g)		
					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 米、パン、めん いも、砂糖	6群 油脂		脂質 (g)	塩分 (g)	
1	月			ホットドック ごぼうサラダ ポトフ	ウインナー 豚肉	牛乳	人参 パセリ	ごぼう セロリ とうもろこし かぶ 玉ねぎ きゅうり	コッペパン 砂糖 じゃが芋	ごま油 すりごま マヨネーズ	807	30.0	31.7	
2	火	節分献立		五目寿司 イワシのごまフライ 沢煮椀 福豆	なると 油揚げ イワシ 豚肉 大豆	牛乳	人参 小松菜 さやえんどう	たけのこ れんこん かんぴょう 大根 えのきたけ ごぼう しらたき	米 麦 砂糖 小麦粉 おかき パン粉	いりごま 植物油	799	34.3	25.6	
3	水			あんかけ焼きそば 角揚げの辛みそ炒め キャラメルポテト	豚肉 角揚げ 鶏肉	牛乳 生クリーム	チンゲン菜 人参	しょうが 白菜 玉ねぎ きくらげ にんにく しいたけ キャベツ れんこん	中華めん でん粉 砂糖 さつま芋 はちみつ	植物油 ごま油 バター	828	29.2	27.8	
4	木			ごはん サケの塩焼き 高野豆腐の煮物 豚汁	サケ 高野豆腐 うずら卵 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	さやいんげん 人参	ごぼう 玉ねぎ しいたけ 大根 こんにゃく 白菜 長ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 さつま芋	ごま油 植物油	832	39.1	25.4	
5	金			すき焼き丼 切干大根の酢の物 お麩のすまし汁 お米ババロア	豚肉 豆腐 かまぼこ ハム	牛乳	人参 ほうれん草	白菜 しらたき 玉ねぎ 長ねぎ 大根 きゅうり しめじ かぶ	米 三温糖 でん粉 砂糖 さと芋 麩 ババロア	植物油 いりごま ごま油	815	33.2	23.3	
8	月			五目チャーハン チャプチェ ワンタンスープ みかん	豚肉 卵 なると 鶏肉	牛乳	人参 わけねぎ 小松菜 にら	にんにく 長ねぎ キャベツ もやし しいたけ しめじ 白菜 みかん	米 麦 砂糖 春雨 小麦粉	植物油 ごま油 いりごま	804	26.6	23.0	
9	火			ごはん サワラの竜田揚げ 春菊のサラダ けんちん汁	サワラ 豆腐 ベーコン じゃこ 油揚げ	牛乳	春菊 人参	大根 こんにゃく とうもろこし 白菜 ごぼう 長ねぎ	米 でん粉 砂糖 さと芋	植物油 ごま油	808	32.4	28.4	
10	水			ひじきごはん 干草焼き さつま芋のれんこんの甘辛煮 たぬき汁	油揚げ 卵 みそ さつま揚	牛乳 ひじき	人参 小松菜	れんこん 大根 しょうが ごぼう にんにく 長ねぎ こんにゃく	米 麦 三温糖 さつま芋 でん粉	植物油 いりごま	866	26.6	28.5	
12	金			スパゲティミートソース カレースープ チョコクロワッサン	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 チーズ	トマト 人参 ほうれん草	玉ねぎ にんにく セロリ キャベツ とうもろこし	スパゲティ 砂糖 チョコ じゃが芋 小麦粉	バター オリーブオイル 植物油	900	33.5	35.0	
15	月			ターメリックライスの クリームソースかけ パリパリサラダ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	小松菜 トマト 人参 パセリ	玉ねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ セロリ きゅうり レモン とうもろこし 大根	米 小麦粉 砂糖 マカロニ	バター 植物油	799	25.7	22.7	
16	火			うなぎめし きいこん(鶏の煮物) 呉汁 さつまポテト	うなぎ 鶏肉 みそ 生揚げ 豚肉 大豆 油揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	大根 しょうが ごぼう しいたけ こんにゃく 長ねぎ 白菜	米 麦 三温糖 さつまポテト	植物油	861	35.7	30.0	
鹿児島県の料理														
17	水			中華おこわ キムチ鍋 杏仁豆腐	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ うずら卵	牛乳	人参	しょうが 白菜 大豆もやし パイン 長ねぎ しめじ たけのこ わらび 大根 黄桃 みかん	米 もち米 パン粉 砂糖 でん粉 杏仁豆腐	植物油 いりごま ごま油	786	31.7	22.8	
19	金			カツカレー 小松菜サラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	しょうが 玉ねぎ にんにく レモン キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉	植物油	907	32.1	25.3	
22	月			黒糖パン グラタン ブロッコリーサラダ 野菜スープ	鶏肉 ツナ かまぼこ	牛乳 チーズ 生クリーム	ブロッコリー 人参 ほうれん草 小松菜	玉ねぎ しめじ カリフラワー とうもろこし キャベツ レモン かぶ	黒糖パン マカロニ じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉 さつま芋	植物油 バター	823	31.5	28.9	
24	水			みそラーメン 揚げしゅうまい 海藻サラダ プリン	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にら 人参	もやし にんにく しょうが 長ねぎ とうもろこし 枝豆 キャベツ きゅうり	中華めん 小麦粉 砂糖 プリン	植物油 いりごま ごま油	784	29.4	33.3	
25	木			ごはん 豚のしぐれ煮 のり酢和え にら玉汁	豚肉 卵 ツナ 豆腐 みそ	牛乳 のり	人参 にら ほうれん草	にんにく ごぼう しらたき しめじ しょうが もやし 玉ねぎ	米 砂糖	植物油 ごま油 いりごま	847	38.0	29.5	
26	金			サンマのかば焼き丼 さつま芋の白和え 白菜のみそ汁	サンマ 豆腐 鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	白菜 しょうが えのきたけ 長ねぎ 玉ねぎ こんにゃく	米 でん粉 砂糖 さつま芋	植物油 いりごま すりごま	909	33.4	32.7	
										月平均栄養量	エネルギー 833kcal	たんぱく質 31.9g	脂質 27.6g	塩分 3.1g

【今月の目標：正しいマナーで食べよう】



\*食材の納入等の事情により、給食のメニューが変更になることがあります。