

2月 学校給食献立予定表 (中学校)

令和5年度

塩谷町立学校給食センター

日付	ひとくちメモ テーマ	献立名 ※ 毎日、牛乳(200ml)が出ます。 ※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。	主な材料 (※使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載していません。)				栄養価					
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる					
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1 木	きなこについて知ろう	主食 ☆ミルクパン・☆▲黒豆きなこクリーム					ミルクパン	黒豆きなこクリーム	904			
		主食 (1年生)◇●きなこ揚げパン	きなこ				パン 砂糖	油	37.1			
		主菜 ▲●野菜肉団子(3個)	鶏肉 大豆		にんじん (トマトケチャップ)	たまねぎ 枝豆 ぐわい	砂糖	油 ごま	31.3			
		副菜 ハムのマリネ	ハム			きゅうり 大根		レモンドレッシング	3.5			
		副菜 ポトフ	ウインナー ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ かぶ						
2 金	2月3日は節分です	その他 ◇たい焼き					あん 小麦粉 砂糖 米粉	油				
		主食 ごはん					米		776			
		主菜 ▲いわしごま味噌煮	いわし 味噌				砂糖	ごま	31.0			
		副菜 ●もやしと白菜のきつね和え	油揚げ		にんじん	もやし 白菜	砂糖		20.1			
5 月	肉と野菜を一緒に食べて	副菜 いも煮汁	豚肉		にんじん	ごぼう ねぎ しめじ (こんにゃく)	里芋 砂糖		2.1			
		主食 ビビンバ丼(ごはん)					米		878			
		主菜 (焼肉)	豚肉			にんにく (しらたき)	砂糖	油	36.2			
		副菜 (▲ナムル)			ほうれん草 にんじん	もやし		ごま ごま油	28.9			
6 火	モロについて知ろう	副菜 ◇▲●水餃子スープ	豚肉 鶏肉 大豆		にんじん チンゲンサイ	ねぎ キャベツ しょうが しいたけ	小麦粉	ごま油 ラード	2.3			
		主食 ごはん					米		733			
		主菜 モロの唐揚げ	モロ			しょうが にんにく	でんぷん	油	32.4			
		副菜 ゆずかつお和え		わかめ	ほうれん草	キャベツ もやし			17.8			
7 水	豆腐について知ろう	副菜 ●なめことあおさの味噌汁	豆腐 味噌		あおさのり	にんじん	ねぎ なめこ		2.4			
		主食 ごはん					米		765			
		主菜 ●納豆	納豆							29.6		
		副菜 じゃがいものそぼろ煮	豚肉		にんじん	グリーンピース たまねぎ しいたけ (しらたき)	じゃがいも でんぷん 砂糖	油	19.0			
8 木	ラビオリについて知ろう	副菜 ◇●豆腐チゲスープ	豚肉 豆腐 味噌		にんじん いら	白菜 ねぎ			2.5			
		主食 りんごパン					りんごパン		782			
		主菜 ハムステーキ	ハム							27.7		
		副菜 花野菜サラダ			ブロッコリー	キャベツ コーン カリフラワー		フレンチドレッシング	33.1			
9 金	こんにゃくについて知ろう	副菜 ◇○☆ラビオリスープ	鶏肉 卵	チーズ	にんじん トマト パセリ ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム	小麦粉 砂糖 パン粉	オリーブオイル	3.3			
		主食 もち麦ごはん					米 もち麦		802			
		主菜 ◇●ミートボールカレー	鶏肉 豚肉 大豆		にんじん (トマトケチャップ)	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも (ルー) (白いんげん豆)	油	22.1			
		副菜 ●こんにゃく入り海藻サラダ			わかめ こんにゃく とさかひり	キャベツ きゅうり (こんにゃく)			18.5			
13 火	しもつかれに親しもう	その他 ☆牛乳プリン			牛乳 (練乳)		砂糖		2.5			
		主食 ごはん					米		855			
		主菜 鶏の唐揚げ・▲甘辛だれ	鶏肉					でんぷん 砂糖	油 ごま	34.8		
		副菜 ●しもつかれ	鮭 大豆 油揚げ		にんじん	大根	酒かす 砂糖		27.0			
14 水	チョコレートについて知ろう	副菜 ●もやしと白菜の味噌汁	油揚げ 味噌		にんじん	白菜 ねぎ もやし			2.9			
		主食 ごはん					米		870			
		主菜 ●ハンバーグ・◇デミグラスソース	豚肉 鶏肉 大豆		(トマトケチャップ)	たまねぎ	でんぷん 砂糖 (デミグラスソース)	ラード	28.5			
		副菜 フロccoliリーサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン缶		かんきつドレッシング	23.6			
15 木	JAからいちごの提供です	副菜 ◇ABCスープ	ベーコン		にんじん 小松菜	セロリ たまねぎ	じゃがいも マカロニ		2.3			
		その他 チョコプリン					砂糖 米粉 (ココア)					
		主食 ホットドック(◇スライスコッペパン)					コッペパン		791			
		主菜 (◇フランクソース・ケチャップ&マスタード)	ソーセージ		(トマトケチャップ)					28.6		
16 金	切干大根について知ろう	副菜 ◇☆ニョッキのクリーム煮	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	小麦粉 じゃがいも (ルー) (白いんげん豆)	バター (生クリーム)	31.1			
		その他 いちご(生・2個)					いちご		3.0			
		主食 わかめごはん			わかめ			米		750		
		主菜 マホックみりん焼き	マホック							33.3		
19 月	ごまについて知ろう	副菜 ●切干大根煮	豚肉 さつま揚げ 油揚げ		にんじん	切干大根 しいたけ (しらたき)	砂糖	油	17.7			
		副菜 ねぎとしょうがのスープ	鶏肉		にんじん 小松菜	ねぎ しょうが			3.1			
		主食 ごはん					米		811			
		主菜 ◇鮭フライ・小袋ソース	鮭					パン粉 小麦粉	油	29.5		
20 火	2月20日は「アレルギーの日」	副菜 ▲ほうれん草のごま和え			ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま	22.2			
		副菜 豚汁	豚肉 味噌		にんじん	大根 たまねぎ ごぼう ねぎ (こんにゃく)	じゃがいも	油	2.3			
		主食 ごはん					米		733			
		主菜 豚肉のしょうが炒め	豚肉		にんじん	たまねぎ しょうが		油	29.2			
21 水	大根について知ろう	副菜 ▲●もやしとりのりのナムル		のり	にんじん	もやし		ナムルドレッシング	20.4			
		副菜 トック入りわかめスープ	なると	わかめ	にんじん	ねぎ	トック		3.4			
		主食 ソースカツ丼(ごはん)					米		828			
		主菜 (◇●ソースカツ)(2個)	豚肉					パン粉 砂糖	油	31.7		
22 木	ヨーグルトについて知ろう	副菜 ☆▲●じゃこのサラダ	じゃこ ちくわ	チーズ		キャベツ もやし		和風ごましょうゆドレッシング	22.0			
		副菜 ●豆腐と大根の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌		にんじん	大根 ねぎ			3.4			
		主食 ◇ナン					ナン		883			
		主菜 ◇☆バターチキンカレー	鶏肉	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム	砂糖 (ルー)	油 バター	35.2			
26 月	ツナについて知ろう	副菜 キャベツとハムの甘酢和え	ハム			キャベツ きゅうり	砂糖		39.0			
		その他 ☆ヨーグルト			ヨーグルト				3.6			
		主食 ごはん					米		811			
		主菜 モロの揚げ煮	モロ				でんぷん 砂糖	油	34.8			
27 火	ハヤシライスについて知ろう	副菜 ほうれん草とツナののり和え	ツナ	のり	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖		21.1			
		副菜 ごぼう汁	豚肉		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ たもぎだけ	里芋	油	2.6			
		主食 ハヤシライス(ごはん)					米		919			
		主菜 (◇☆ハヤシライスソース)	豚肉		にんじん (トマトケチャップ)	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが マッシュルーム	(ルー)	油	32.6			
28 水	春雨について知ろう	副菜 ○プレーンオムレツ	卵				でんぷん	油	33.6			
		副菜 ツナレモンサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン レモン果汁			3.0			
		主食 キムタクごはん(ごはん)					米		840			
		主菜 (▲キムタクごはんの具)	豚肉			つぼ漬け 白菜キムチ		ごま ごま油	34.1			
29 木	コールスローについて知ろう	副菜 ◇ポークしゅうまい(3個)	豚肉			たまねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 でんぷん 砂糖		25.8			
		副菜 白菜と春雨のスープ	豚肉		にんじん ほうれん草	白菜 たけのこ しいたけ	春雨	油	2.8			
		主食 ◇ツナとトマトのスパゲッティ	ツナ		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく マッシュルーム	スパゲッティ	油	760			
		主菜 ●ささみカツ	鶏肉 大豆				じゃがいも 米粉 でんぷん 砂糖	油	32.1			

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・大根・にんじん・ねぎ・にら・白菜

【食物アレルギー表示】◇小麦(微量成分を除く) ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに ◆落花生・ナッツ類 ▲ごま ◎いか ●大豆・大豆製品(みそを除く) ■もも

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー：830kcal たんぱく質：33.2g 脂質：27.6g 食塩相当量：2.5g未満
 今月の平均 エネルギー：815kcal たんぱく質：31.6g 脂質：25.7g 食塩相当量：2.8g

※ 実際の摂取量には個人差があります。

給食のブログはこちらから▶▶▶

