

# 2月学校給食献立予定表（中学校）

令和6年度

塩谷町立学校給食センター

日付	献立名	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おりません。）				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	4群	5群 炭水化物	6群 脂質
		肉・魚・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻等	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖類	油脂
3 月	主食 ごはん					米	
	主菜 ◇白身魚フライ ソース	ほき				パン粉 小麦粉	油
	副菜 ▲ごますあえ			にんじん 小松菜	きゃべつ もやし	砂糖	ごま
	副菜 ○●高野豆腐と卵のスープ	鶏肉 高野豆腐 卵		にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ	でんぷん	
	その他 ●アセロラミルク	豆乳			アセロラ果汁	砂糖	
4 火	主食 セルフビビンバ（ごはん）					米	
	主菜 （★▲●焼き肉）	豚肉			たまねぎ しょうが にんにく		ごま油
	主菜 （○錦糸卵）	たまご					
	副菜 （▲ナムル）			ほうれん草 にんじん	大豆もやし	砂糖	ごま油 ラー油 ごま
	副菜 ◇●キムチスープ	豚肉 豆腐		にら	にんにく えのきたけ はくさい		ごま油
5 水	主食 ごはん ▲ふりかけ		わかめ			米	ごま
	主菜 ◇●チキンみそカツ	鶏肉 みそ				パン粉 小麦粉 米粉	油
	副菜 ●しもつかれ	鮭 大豆 油揚げ		にんじん	だいこん	砂糖	
	副菜 ●なめことあおさのみそ汁	豆腐 みそ	あおさのり	にんじん	なめこ ねぎ		
6 木	主食 ◇☆米粉パン					パン	
	主菜 ◇にらまんじゅう（2個）	豚肉		にら	きゃべつ ねぎ にんにく しょうが	小麦粉 大豆粉	ごま油
	副菜 ▲ブロッコリーとじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	ブロッコリー 小松菜 にんじん	きゅうり		ごましょうゆドレッシング
	副菜 ◇☆●カレーうどん	豚肉 油揚げ		にんじん	たまねぎ しめじ ねぎ	うどん ルウ	油
7 金	主食 ごはん					米	
	主菜 ▲鶏肉のごまみそ焼き	鶏肉 みそ			しょうが にんにく	砂糖	ごま ごま油
	副菜 ▲ヤーコンのきんぴら	豚肉 さつま揚げ		にんじん	ヤーコン こんにゃく	砂糖	油 ごま
	副菜 ●すまし汁	豆腐	わかめ	にんじん	だいこん えのきたけ		
10 月	主食 ごはん					米	
	主菜 ◇鮭フライ ●卵不使用タルタルソース	鮭				パン粉	卵不使用タルタルソース
	副菜 ◇▲●バンバンジーサラダ	鶏肉		にんじん	もやし きゅうり きゃべつ		バンバンジードレッシング
	副菜 ●里芋のみそ汁	油揚げ みそ			だいこん ねぎ	さといも	
12 水	主食 ごはん					米	
	主菜 モロの揚げ煮	モロ				でんぷん 砂糖	油
	副菜 ツナのり酢あえ	ツナ	のり	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	
	副菜 ○●にらとかんぴょうのかきたま汁	豆腐 卵		にら	かんぴょう ねぎ	でんぷん	
13 木	主食 ◇☆ナン					ナン	
	主菜 ◇☆●キーマカレー	豚肉 大豆 いんげん豆		にんじん ビーマン	たまねぎ しょうが にんにく りんご	ルウ	油
	副菜 ○☆チーズオムレツ	たまご	チーズ			砂糖 でんぷん	
	その他 いちご（2個）			いちご			
	その他 ☆ミルクプリン		牛乳			砂糖	
14 金	主食 ごはん					米	
	主菜 ◇●ハンバーグデミソースかけ	鶏肉 豚肉			たまねぎ にんにく しょうが	砂糖	
	副菜 海藻サラダ		わかめ	ブロッコリー	きゃべつ コーン		和風ドレッシング
	副菜 ●ハートン（豚）汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ（こんにゃく）	じゃがいも	油
	その他 チョコプリン					砂糖 ココア	
17 月	主食 ごはん					米	
	主菜 さばのみそ煮	さば みそ				砂糖 米粉	
	副菜 ●しゅんぎくのツナあえ	ツナ		春菊 ほうれん草	きゃべつ		ノンエッグマヨネーズ
	副菜 ●白菜スープ	豆腐		にんじん	はくさい たけのこ えのきたけ ねぎ		
18 火	主食 セルフ牛丼（ごはん）					米	
	主菜 （牛丼の具）	牛肉		にんじん	たまねぎ しらたき しいたけ ごぼう ねぎ	砂糖	油
	副菜 ▲ほうれん草のごまあえ			ほうれん草	もやし	砂糖	ごま
	副菜 ●えのきと豆腐のみそ汁	豆腐 みそ 油揚げ	わかめ	にんじん	えのきたけ		
19 水	主食 ひろしごはん			広島菜		米	
	主菜 鯛の塩麹焼き	たい					
	副菜 ▲●ちくわのごまだしあえ	ちくわ		ほうれん草	きゃべつ コーン		ごまドレッシング
	副菜 ☆どさんこ汁	豚肉 みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ コーン ねぎ	じゃがいも	油 バター
20 木	主食 ◇☆はちみつパン					パン	
	主食 （3年生・4・5組）◇☆ココア揚げパン					パン ミルクココア	油
	主菜 ○☆スペイン風オムレツ	たまご ベーコン	チーズ 牛乳		たまねぎ	じゃがいも 砂糖	
	副菜 ビーンズサラダ	いんげん豆 ひよこ豆 ハム		小松菜	きゃべつ コーン		レモンドレッシング
	副菜 ◇☆●ニョッキのクリーム煮	ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	たまねぎ	ルウ 小麦粉	生クリーム バター
21 金	主食 ごはん					米	
	主菜 ◇☆●ささみチーズフライ ソース	鶏肉	チーズ			小麦粉 パン粉	油
	副菜 おかかあえ		かつおぶし	にんじん	はくさい もやし		
	副菜 ◇せんべい汁	鶏肉		にんじん 小松菜	だいこん ごぼう ねぎ まいたけ	小麦粉	
25 火	主食 ごはん					米	
	主菜 ★◇●えびカツ ソース	えび スケソウダラ			たまねぎ	パン粉 小麦粉	油
	副菜 ▲ひじきとツナの和え物	ツナ	ひじき	にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま ごま油
	副菜 じゃがいものみそ汁	みそ		小松菜 にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも	
	その他 ☆セノビーゼリー		乳酸菌飲料		レモン果汁	砂糖	
26 水	主食 ごはん					米	
	主菜 ◇☆●バターチキンカレー	鶏肉	スキムミルク 牛乳	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム	ルウ	油 バター 生クリーム
	副菜 ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	きゃべつ コーン		フレンチドレッシング
	その他 みかんゼリー				みかん	砂糖	
27 木	主食 ◇☆○メロンパン	たまご				パン	
	主菜 鶏肉のトマトソースかけ	鶏肉		にんじん 赤ピーマン	にんにく たまねぎ スズキーニ 黄ピーマン	油	
	副菜 ハムマリネ	ハム			コーン きゅうり だいこん		マリネドレッシング
	副菜 コンソメスープ	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ はくさい えのきたけ		
28 金	主食 セルフタコライス（ごはん）					米	
	主菜 （●タコミート）	豚肉 大豆ミート		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	砂糖	油
	副菜 （◇☆●チーズキャベツ）		チーズ		きゃべつ		イタリアンドレッシング
	副菜 ●肉団子入り春雨スープ	豚肉 鶏肉		にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ えのきたけ ねぎ	はるさめ でんぷん	

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・にら・ねぎ・はくさい・だいこん・しゅんぎく・にんじん

【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（くるみ・アーモンド等） ▲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：820kcal たんぱく質：32.3g 脂質：25.0g 食塩相当量：2.8g  
※ 実際の摂取量には個人差があります。