

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 エネルギー kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
		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 肉・魚・卵・大豆	2群 無機質 牛乳・小魚・海藻等	3群 飲用牛乳	4群 ビタミン 緑黄色野菜	5群 炭水化物 その他の野菜・きのこ・果物	6群 脂質 穀類・いも類・砂糖類		
3月	主食 ごはん						米	844	
	主菜 ◇白身魚フライ ソース	ほき					パン粉 小麦粉 油	30.9	
	副菜 ▲ごますあえ			にんじん 小松菜	きゅべつ もやし		砂糖 ごま	22.2	
	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		でんぶん	2.9	
	その他 ●アセロラミルク	豆乳			アセロラ果汁		砂糖		
4火	主食 セルフピビンバ(ごはん)						米	823	
	主菜 (★▲●焼き肉)	豚肉			たまねぎ しょうが	にんにく	ごま油	34.6	
	主菜 (○錦糸卵)	たまご						27.1	
	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	3.2	
	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	818	
	主菜 ◇●チキンみそかつ	鶏肉 みそ					パン粉 小麦粉 米粉 油	34.0	
	副菜 ●しもつかれ	鮭 大豆 油揚げ		にんじん	だいこん		砂糖	24.7	
	副菜 ●なめことあおさのみぞ汁	豆腐 みそ	あおさのり	にんじん	なめこ ねぎ			2.7	
6木	主食 ◇☆米粉パン						パン	756	
	主菜 ◇にらまんじゅう(2個)	豚肉		にら	きゅべつ ねぎ にんにく しょうが	小麦粉 大豆粉 ごま油	34.3		
	副菜 ▲ブロッコリーとじゃこのサラダ		ちりめんじゅこ	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	25.2	
	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	2.7	
7金	主食 ごはん						米	854	
	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	37.2	
	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	26.8	
	副菜 ●すまし汁	豆腐	わかめ	にんじん	だいこん えのきたけ			3.1	
10月	主食 ごはん						米	844	
	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	29.8	
	副菜 ◇▲●パンバンジーサラダ	鶏肉		にんじん	もやし きゅうり きゅべつ		パンバンジードレッシング	25.9	
	副菜 ●里芋のみぞ汁	油揚げ みそ			だいこん ねぎ		さといも	2.4	
12水	主食 ごはん						米	804	
	主菜 モロの揚げ煮	モロ					でんぶん 砂糖 油	36.2	
	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	22.3	
	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		でんぶん	2.6	
13木	主食 ◇☆ナン						ナン	796	
	主菜 ◇☆●キーマカレー	豚肉 大豆 いんげん豆		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく りんご	ルウ	油	33.7	
	副菜 ○☆チーズオムレツ	たまご チーズ				砂糖 でんぶん		30.2	
	その他 いちご(2個)			いちご				3.2	
	その他 ☆ミルクプリン		牛乳			砂糖			
14金	主食 ごはん						米	878	
	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		30.3	
	副菜 海藻サラダ		わかめ	ブロッコリー	きゅべつ コーン		和風ドレッシング	26.9	
	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	2.7	
	その他 チョコプリン					砂糖 ココア			
17月	主食 ごはん						米	814	
	主菜 さばのみぞ煮	さば みそ					砂糖 米粉	29.5	
	副菜 ●しゅんきくのツナあえ	ツナ		春菊 ほうれん草	きゅべつ		ノンエッグマヨネーズ	28.9	
	副菜 ●白菜スープ	豆腐		にんじん	はくさい だけのこ えのきたけ ねぎ			2.6	
18火	主食 セルフ牛丼(ごはん)						米	821	
	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	34.5	
	副菜 ▲ほうれん草のごまあえ			ほうれん草	もやし		砂糖 ごま	23.5	
	副菜 ●えのきと豆腐のみぞ汁	豆腐 みそ 油揚げ	わかめ	にんじん	えのきたけ			2.7	
19水	主食 ひろしごはん			広島菜			米	810	
	主菜 鯛の塩麹焼き	たい						32.0	
	副菜 ▲●ちくわのごまドレ添え	ちくわ		ほうれん草	きゅべつ コーン		ごまドレッシング	23.5	
	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	3.1	
20木	主食 ◇☆はちみつパン						パン	831	
	主食 (3年生・4・5組)◇☆ココア揚げパン						パン ミルクココア 油	33	
	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	32.0	
	副菜 ピーンズサラダ	いんげん豆 ひよこ豆 ハム		小松菜	きゅべつ コーン		レモンドレッシング	3.1	
	副菜 ◇☆●ニヨッキのクリーム煮	ベーコン 牛乳	乳酸菌飲料	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	775	
	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	32.1	
	副菜 おかかあえ		かつおぶし	にんじん	はくさい もやし			19.4	
	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 まいだけ	小麦粉		2.3	
25火	主食 ごはん						米	819	
	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	27.5	
	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	17.8	
	副菜 ジャガイものみぞ汁	みそ	小松菜 にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも			2.7	
	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	844	
	主菜 ◇☆●バーチキンカレー	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		27.4	
	副菜 ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	きゅべつ コーン		フレンチドレッシング	23.7	
	その他 みかんゼリー				みかん	砂糖		2.1	
27木	主食 ◇☆○メロンパン	たまご					パン	798	
	主菜 鶏肉のトマトソースかけ	鶏肉		にんじん 赤ビーマン	にんにく たまねぎ スッキーニ 黄ビーマン	油		34.6	
	副菜 ハムマリネ	ハム			コーン きゅうり だいこん			29.1	
	副菜 コンソメスープ	ワインナー		にんじん パセリ	たまねぎ はくさい えのきたけ		マリネドレッシング	2.7	
28金	主食 セルフタコライス(ごはん)						米	834	
	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	30.7	
	副菜 (◇☆●チーズキャベツ)		チーズ		きゅべつ			イタリアンドレッシング	22.0
	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 だけのこ えのきたけ ねぎ	はるさめ でんぶん		3.0	

【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・しゅんざく・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。