



# 2月学校給食献立予定表 (中学校)

令和3年度

塩谷町立学校給食センター

日付	今日の給食のねらい	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いません。)						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 1群		主 2群		主 3群		主 4群		主 5群		主 6群			
		たんぱく質	無機質	たんぱく質	無機質	たんぱく質	無機質	たんぱく質	無機質	たんぱく質	無機質	たんぱく質	無機質		
1 火	大豆の变身	主食	ごはん・のり香味											818	
		主菜	○厚焼卵	卵											33.8
		副菜	菜の花のおひたし	花かつお			菜の花 ほうれん草	もやし							21.3
		副菜	●五目煮豆	豚肉 大豆 油あげ	こんにゃく		にんじん	ごぼう (こんにゃく)							2.3
2 水	節分といわれ	主食	ごはん											748	
		主菜	いわしごま味噌煮	いわし 味噌											26.4
		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							16.2
		副菜	さつまいもと小松菜の味噌汁	味噌			小松菜	ねぎ							2.4
3 木	きなこについて知ろう	主食	食パン・☆黒豆きなこクリーム											825	
		主食	*1年生 ●きなこ揚げパン	きなこ											32.3
		主菜	●野菜肉団子(3個)	鶏肉 大豆			にんじん (トマトクチャップ)	たまねぎ 枝豆 ぐわい							31.1
		副菜	コールスロー					キャベツ コーン きゅうり							3.6
		副菜	☆クラムチャウダー	ベーコン あさり	牛乳		にんじん	たまねぎ セロリ にんにく グリンピース							
		その他	さくらゼリー					さくらんぼ果汁 レモン汁							
4 金	カツで「勝つ」験担ぎ	主食	ソースカツ丼(ごはん)											827	
		主菜	(●ソースカツ)(2個)	豚肉											27.5
		副菜	(ごまキャベツ)					キャベツ							18.6
		副菜	五目味噌汁	味噌			にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ えのきたけ							2.7
7 月	魚を食べよう	主食	ごはん											780	
		主菜	さばの味噌煮	さば 味噌											31.2
		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							18.9
		副菜	ごぼう汁	豚肉			にんじん	ごぼう 大根 ねぎ しめじ							2.3
8 火	食器を持って食べよう	主食	ごはん・★味のり											801	
		主菜	●メンチカツ・小袋ソース	豚肉 鶏肉 大豆											29.2
		副菜	キャベツのおかか和え	花かつお			にんじん	キャベツ もやし							23.7
		副菜	●豆腐と油揚げの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	わかめ		にんじん								2.6
9 水	大宮小学校リクエスタ給食です	主食	わかめごはん											911	
		主菜	○鶏の唐揚げ(3個)	鶏肉 卵白											29.9
		副菜	ブロッコリーのごまドレッシング和え					ブロッコリー							32.0
		副菜	●けんちん汁	鶏肉 豆腐			にんじん	ごぼう 大根 白菜 ねぎ (こんにゃく)							3.1
		その他	☆お米のムース	卵黄	乳										
10 木	初午について知ろう	主食	カレーうどん	豚肉			にんじん	たまねぎ ねぎ						787	
		主菜	●にらまんじゅう(2個)	鶏肉 豚肉 大豆			にら	キャベツ							23.3
		副菜	ごぼうサラダ	味噌			にんじん	ごぼう きゅうり コーン							33.0
		その他	☆いちごプリン		牛乳			いちご							3.7
14 月	チョコレートについて知ろう	主食	ハヤシライス(ごはん)											891	
		副菜	(☆ハヤシソース)	牛肉			にんじん (トマトクチャップ)	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく マッシュルーム							29.2
		主菜	○ハートのオムレツ	卵											26.6
		副菜	花野菜サラダ				ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン							2.9
		その他	チョコプリン												
15 火	しもつかれについて知ろう	主食	ごはん											777	
		主菜	鶏肉の香味焼き	鶏肉											31.1
		副菜	●しもつかれ	鮭 大豆 油揚げ			にんじん	大根							21.3
		副菜	のっぺい汁	ちくわ			にんじん	ごぼう ねぎ しめじ							2.3
16 水	良い姿勢で食べよう	主食	ごはん											833	
		主菜	●トマトソースハンバーグ	豚肉 鶏肉 大豆			トマト	にんにく しょうが							32.2
		副菜	ブロッコリーサラダ				ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり コーン							23.2
		副菜	☆おろしわかずスープ	ベーコン 卵	粉チーズ		にんじん ほうれん草 パセリ	たまねぎ							2.0
17 木	はちみつについて知ろう	主食	はちみつパン											842	
		主菜	白身魚フライ・小袋ソース	ほき											34.0
		副菜	キャベツの甘酢和え					キャベツ きゅうり							29.7
		副菜	☆野菜シチュー	鶏肉	牛乳 チーズ		にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン							3.0
18 金	キーマカレーについて知ろう	主食	ごはん											927	
		副菜	●キーマカレー	豚肉 大豆			にんじん (トマトクチャップ)	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが りんご							28.0
		主菜	○トマトオムレツ	卵 鶏肉			トマト	たまねぎ							28.5
		その他	☆フルーツヨーグルト和え		ヨーグルト			パイナップル みかん 黄桃							2.6
21 月	2月20日は「アレルギーの日」	主食	ごはん											830	
		主菜	モロソースカツ	モロ											35.7
		副菜	キャベツのごま和え				にんじん	キャベツ							23.6
		副菜	●もやしと白菜の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌				白菜 もやし							2.3
22 火	カルシウムをしっかり摂ろう	主食	ごはん											886	
		主菜	焼き肉	豚肉			にんじん	たまねぎ しょうが							34.8
		副菜	キムチ和え					きゅうり 大根							24.1
		副菜	●豆腐とじゃがいもの味噌汁	豆腐 味噌	わかめ		にんじん	ねぎ							2.5
24 木	キャベツについて知ろう	主食	ロールパン											810	
		主菜	☆●チキンのチーズ焼き	鶏肉 大豆粉	チーズ		パセリ	赤ピーマン							34.1
		副菜	◆アーモンドサラダ				にんじん	キャベツ							34.8
		副菜	ポトフ	ウインナー			にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ							3.3
25 金	麻婆豆腐について知ろう	主食	ごはん											809	
		主菜	●麻婆豆腐	豆腐 豚肉 味噌			にんじん にら	ねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ							31.0
		副菜	○●野菜しゅうまい(2個)	豆腐 魚肉すり身 卵白			にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ たけのこ ねぎ							21.7
		副菜	中華風もやし和え	ハム			にんじん 小松菜	もやし							2.6
28 月	わかめについて知ろう	主食	ピピンパ丼(ごはん)											863	
		主菜	(焼き肉)	豚肉				にんにく (しらたき)							37.1
		副菜	(ナムル)				ほうれん草 にんじん	もやし							28.5
		副菜	●春雨とわかめのスープ	豆腐	わかめ		にんじん	ねぎ えのきたけ							2.5
その他	◆アーモンドカル		煮干し												

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・大豆・にんじん・にら・トマト・ねぎ

【食物アレルギー表示】 ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに・いか ◆アーモンド・カシューナッツ ●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：831kcal たんぱく質：31.2g 脂質：25.4g 食塩相当量：2.7g

栄養士 大島



※ 実際の摂取量には個人差があります。 給食のブログへはこちらから