



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								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						パン 砂糖 油		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		砂糖 油 ごま		31.1	
		副菜	コールスロー						キャベツ コーン きゅうり		砂糖		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		じゃがいも ルフ (白いんげん豆) 油 (生クリーム)			
		その他	さくらゼリー						さくらんぼ果汁 レモン汁		砂糖			
4 金	カツで「勝つ」験担ぎ	主食	ソースカツ丼(ごはん)								米		827	
		主菜	(●ソースカツ)(2個)		豚肉						パン粉 砂糖 油		27.5	
		副菜	(ごまキャベツ)						キャベツ		ごま		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								米		780	
		主菜	さばの味噌煮		さば 味噌						砂糖		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		砂糖 ごま		18.9	
		副菜	ごぼう汁		豚肉		にんじん		ごぼう 大根 ねぎ しめじ		里芋 油		2.3	
8 火	食器を持って食べよう	主食	ごはん・★味のり								米		801	
		主菜	●メンチカツ・小袋ソース		豚肉 鶏肉 大豆				たまねぎ		パン粉 油		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		わかめ						米		911	
		主菜	○鶏の唐揚げ(3個)		鶏肉 卵白				しょうが		砂糖 小麦粉 油		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				卵不使用ごまドレッシング		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)		里芋 油		3.1	
		その他	☆お米のムース		卵黄		乳				米粉 砂糖			
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		うどん カレールウ 油		787	
		主菜	●にらまんじゅう(2個)		鶏肉 豚肉 大豆		にら		キャベツ		もち粉 砂糖 ごま油		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		ごま 卵不使用マヨネーズ		33.0	
		その他	☆いちごプリン		牛乳				いちご		砂糖		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)								米		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		(ルーフ) 油		29.2	
		主菜	○ハートのオムレツ		卵						てんぷん 砂糖 油		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		和風ドレッシング		2.9	
		その他	チョコプリン								砂糖 ココア			
15 火	しもつかれについて知ろう	主食	ごはん								米		777	
		主菜	鶏肉の香味焼き		鶏肉				にんにく		ごま ごま油		31.1	
		副菜	●しもつかれ		鮭 大豆 油揚げ		にんじん		大根		酒かす 砂糖		21.3	
		副菜	のっぺい汁		ちくわ		にんじん		ごぼう ねぎ しめじ		里芋 砂糖		2.3	
16 水	良い姿勢で食べよう	主食	ごはん								米		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		砂糖		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	☆お豆腐わスープ		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 じゃがいも パン粉		2.0	
17 木	はちみつについて知ろう	主食	はちみつパン								はちみつパン		842	
		主菜	白身魚フライ・小袋ソース		ほき						パン粉 油		34.0	
		副菜	キャベツの甘酢和え						キャベツ きゅうり		砂糖		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 じゃがいも ルフ (白いんげん豆) 油		3.0	
18 金	キーマカレーについて知ろう	主食	ごはん								米		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		カレールウ (白いんげん豆) 油		28.0	
		主菜	○トマトオムレツ		卵 鶏肉		トマト		たまねぎ		てんぷん 油		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		砂糖		2.6	
21 月	2月20日は「アレルギーの日」	主食	ごはん								米		830	
		主菜	モロソースカツ		モロ						パン粉 油		35.7	
		副菜	キャベツのごま和え				にんじん		キャベツ		砂糖 ごま		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								米		886	
		主菜	焼き肉		豚肉		にんじん		たまねぎ しょうが		油		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 じゃがいも		2.5	
24 木	キャベツについて知ろう	主食	ロールパン								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		パン粉 油	34.1
		副菜	◆アーモンドサラダ				にんじん		キャベツ		砂糖 アーモンド 卵不使用マヨネーズ		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		じゃがいも		3.3	
25 金	麻婆豆腐について知ろう	主食	ごはん								米		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		砂糖 てんぷん		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		小麦粉 砂糖 てんぷん 油		21.7	
		副菜	中華風もやし和え		ハム		にんじん 小松菜		もやし		砂糖 ごま油		2.6	
28 月	わかめについて知ろう	主食	ピピンパ丼(ごはん)								米		863	
		主菜	(焼き肉)		豚肉		にんにく (しらたき)				砂糖 ごま油		37.1	
		副菜	(ナムル)				ほうれん草 にんじん		もやし		ごま ごま油		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 春雨		2.5	
その他	◆アーモンドカル		煮干し						砂糖		アーモンド ごま			

【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。 給食のプログラムはこちらから