

# 2月学校給食献立予定表 (中学校)

令和4年度  
塩谷町立学校給食センター

| 日付   | ひとくちメモ<br>テーマ               | 献立名<br>※ 毎日、牛乳(200ml)が出ます。<br>※ 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<br>エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩相当量(g) |      |
|------|-----------------------------|--|---|------------------------|--------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------------|---|------|
|      |                             |  | 主 体の 細 織 を 作 る                          |                        |                    | 主 体の 調 子 を 整 え る            |                          |                             |   |      |
|      |                             |  | 1群<br>たんぱく質<br>肉・魚・卵・大豆                 | 2群<br>無機質<br>牛乳・小魚・海藻等 | 3群<br>緑黄色野菜        | 4群<br>ビタミン<br>その他の野菜・きのこ・果物 | 5群<br>炭水化物<br>穀類・いも類・砂糖類 | 6群<br>脂質<br>油脂              |   |      |
| 1 水  | すがたを<br>変える大<br>豆           | 主食 ごはん   |   |                        |                    |                             | 米                        | 865                         |   |      |
|      |                             | 主菜 ●納豆   | 納豆                                      |                        |                    |                             |                          |                             | 31.6  |      |
|      |                             | 副菜 ジャがいものそぼろ煮  | 豚肉                                      |                        | にんじん               | たまねぎ グリンピース しいたけ (しらたき)     |                          | じゃがいも 砂糖 てんぷん 油             | 20.5  |      |
|      |                             | 副菜 ●キムチスープ   | 豚肉 豆腐                                   |                        | にんじん には            | もやし 白菜キムチ えのきたけ             |                          | ごま油                         | 2.7   |      |
| 2 木  | きなこに<br>ついて知<br>ろう          | 主食 食パン・☆黒豆きなこクリーム  |   |                        |                    |                             | 食パン<br>(黒豆きなこクリーム)       | 865                         |   |      |
|      |                             | 主菜 (1年生) ●きなこ揚げパン  | きなこ                                     |                        |                    |                             | パン 砂糖 油                  | 35.4                        |   |      |
|      |                             | 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                     | 34.0  |      |
|      |                             | 副菜 小松菜サラダ  | ツナ                                      |                        | 小松菜 にんじん           | キャベツ きゅうり コーン               |                          | 和風ドレッシング                    | 3.6   |      |
| 3 金  | 節分です                        | 主菜 ごはん   |   |                        |                    |                             | 米                        | 749                         |   |      |
|      |                             | 主菜 いわしの生姜煮   | いわし                                     |                        |                    | しょうが                        |                          | 砂糖                          | 32.0  |      |
|      |                             | 副菜 ○干草和え   | 卵                                       |                        | ほうれん草              | キャベツ もやし                    |                          | 砂糖                          | 19.1  |      |
|      |                             | 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               | ねぎ                          |                          |                             | 2.6   |      |
| 6 月  | 初午とし<br>もつかれ                | 主菜 ごはん   |   |                        |                    |                             | 米                        | 874                         |   |      |
|      |                             | 主菜 鶏肉のピリ辛揚げ  | 鶏肉                                      |                        |                    | ねぎ                          | てんぷん 砂糖 油 ごま油            | 29.1                        |   |      |
|      |                             | 副菜 ●しもつかれ  | 鮭 大豆 油揚げ                                |                        | にんじん               | 大根                          |                          | 酒かす 砂糖                      | 26.6  |      |
|      |                             | 副菜 かんぴょうの味噌汁   | 味噌                                      |                        | にんじん               | かんぴょう たまねぎ ねぎ               |                          | じゃがいも                       | 3.2   |      |
| 7 火  | 大豆は<br>「畑の<br>肉」            | 主菜 ごはん・のり香味  |   | のり                     |                    |                             | 米                        | 798                         |   |      |
|      |                             | 主菜 銀だら照焼   | 銀だら                                     |                        |                    |                             | 砂糖                       | 37.3                        |   |      |
|      |                             | 副菜 ●五目煮豆   | 豚肉 大豆 油揚げ                               | こんぶ                    | にんじん               | ごぼう (こんにゃく)                 |                          | 砂糖                          | 21.7  |      |
|      |                             | 副菜 もやしと白菜の味噌汁  | 味噌                                      |                        | にんじん               | たまねぎ 白菜 もやし                 |                          |                             | 2.7   |      |
| 8 水  | ねぎにつ<br>いて知ろ<br>う           | 主菜 ごはん   |   |                        |                    |                             | 米                        | 836                         |   |      |
|      |                             | 主菜 青椒肉絲  | 牛肉                                      |                        | にんじん ビーマン          | だけのこ もやし しょうが にんにく          |                          | 油                           | 34.5  |      |
|      |                             | 副菜 焼きしゅうまい(3個)   | 豚肉                                      |                        |                    | たまねぎ しょうが                   |                          | 小麦粉 パン粉 てんぷん 砂糖             | 24.8  |      |
|      |                             | 副菜 ねぎとしょうがのスープ   | 鶏肉                                      |                        | 小松菜 にんじん           | ねぎ しょうが                     |                          |                             | 2.2   |      |
| 9 木  | ラビオリ<br>について<br>知ろう         | 主菜 りんごパン   |   |                        |                    | アップルチップ                     | パン                       | 777                         |   |      |
|      |                             | 主菜 ハムステーキ  | ハム                                      |                        |                    |                             |                          |                             | 27.3  |      |
|      |                             | 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 コーン                    |                          | 卵不使用フレンチドレッシング              | 33.1  |      |
|      |                             | 副菜 ☆オービオリスープ   | 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          | 3.5   |      |
| 10 金 | よい姿勢<br>で食事を<br>しよう         | 主菜 もち麦ごはん  |   |                        |                    |                             | 米 もち麦                    | 854                         |   |      |
|      |                             | 主菜 ☆チキンカレー   | 鶏肉                                      |                        | にんじん (トマトケチャップ)    | たまねぎ グリンピース しょうが にんにく       |                          | じゃがいも (ルー) (白いんげん豆) 油       | 24.5  |      |
|      |                             | 副菜 海藻サラダ   |   | わかめ こんぶ とさかのみ          | にんじん               | キャベツ コーン                    |                          | 中華ドレッシング                    | 22.5  |      |
|      |                             | その他 ☆いちごプリン  |   | 牛乳 寒天 (加糖練乳)           |                    | いちご                         |                          | 砂糖                          | 2.6   |      |
| 13 月 | 小松菜に<br>ついて知<br>ろう          | 主菜 ごはん   |   |                        |                    |                             | 米                        | 851                         |   |      |
|      |                             | 主菜 あじフライ・小袋ソース   | あじ                                      |                        |                    |                             |                          | パン粉 油                       | 31.7  |      |
|      |                             | 副菜 小松菜のおひたし  |   |                        | 小松菜                | もやし                         |                          | ごま                          | 23.8  |      |
|      |                             | 副菜 ●豚汁   | 豚肉 豆腐 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                     | 2.4   |      |
| 14 火 | ハレンタ<br>インデー<br>とチョコ<br>レート | 主菜 ごはん   |   |                        |                    |                             | 米                        | 850                         |   |      |
|      |                             | 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 にんにく しょうが              |                          | 砂糖                          | 28.9  |      |
|      |                             | 副菜 ツナレモンサラダ  | ツナ                                      |                        | にんじん               | キャベツ きゅうり コーン レモン汁          |                          |                             | 21.1  |      |
|      |                             | 副菜 ABCスープ  | ベーコン                                    |                        | にんじん 小松菜           | たまねぎ セロリ                    |                          | じゃがいも マカロニ 砂糖 ココア           | 2.1   |      |
| 15 水 | ほうれん<br>草につ<br>いて知ろ<br>う    | 主菜 ごはん   |   |                        |                    |                             | 米                        | 805                         |   |      |
|      |                             | 主菜 ○厚焼卵  | 卵                                       |                        |                    |                             |                          | てんぷん 油                      | 34.1  |      |
|      |                             | 副菜 ほうれん草のおひたし  |   |                        | ほうれん草              | もやし                         |                          |                             | 22.1  |      |
|      |                             | 副菜 ●すき焼き風煮   | 豚肉 豆腐                                   |                        | にんじん               | ねぎ 白菜 しいたけ (しらたき)           |                          | 砂糖 焼きふ 油                    | 2.3   |      |
| 16 木 | JAから<br>いちごの<br>提供です        | 主菜 ツナとトマトのスパゲティ  | 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    |                          | スパゲティ 油                     | 760   |      |
|      |                             | 主菜 ☆ハムカツ・小袋ソース   | ハム                                      |                        |                    |                             |                          | パン粉 油                       | 29.5  |      |
|      |                             | その他 いちご(生・2個)  |   |                        |                    | いちご                         |                          |                             | 33.0  |      |
|      |                             | その他 ☆チーズドッグ  | 卵                                       | チーズ                    |                    |                             |                          | 小麦粉 砂糖 油                    | 3.0   |      |
| 17 金 | のりにつ<br>いて知ろ<br>う           | 主菜 有機米ごはん  |   |                        |                    |                             | 米                        | 840                         |   |      |
|      |                             | 主菜 焼き肉   | 豚肉                                      |                        |                    | たまねぎ しょうが                   |                          | 油                           | 33.0  |      |
|      |                             | 副菜 もやしとのりのナムル  |   | のり                     | にんじん               | もやし                         |                          | ナムルドレッシング                   | 26.0  |      |
|      |                             | 副菜 ワンタンスープ   | 豚肉 大豆粉                                  |                        | にんじん               | キャベツ たまねぎ もやし しょうが しいたけ     |                          | 小麦粉 てんぷん 砂糖 ラード ごま油         | 2.5   |      |
| 20 月 | 船生小学<br>校のリク<br>エスト給<br>食です | 主菜 ごはん   |   |                        |                    |                             | 米                        | 852                         |   |      |
|      |                             | 主菜 油淋鶏   | 鶏肉                                      |                        |                    | ねぎ                          | てんぷん 砂糖 油 ごま             | 31.2                        |   |      |
|      |                             | 副菜 キムチ和え   |   |                        |                    | 白菜 もやし                      |                          |                             | 25.9  |      |
|      |                             | 副菜 ●わかめスープ   | 豆腐                                      | わかめ                    | にんじん               | たまねぎ ねぎ えのきたけ               |                          |                             | 2.4   |      |
| 21 火 | ごまにつ<br>いて知ろ<br>う           | 主菜 ごはん   |   |                        |                    |                             | 米                        | 860                         |   |      |
|      |                             | 主菜 さばカレー醤油焼き   | さば                                      |                        |                    |                             |                          | 砂糖                          | 31.1  |      |
|      |                             | 副菜 野菜のごま和え   |   |                        | にんじん               | キャベツ きゅうり もやし               |                          | 砂糖 ごま                       | 27.3  |      |
|      |                             | 副菜 ●きりたんぼ汁   | 鶏肉 豆腐                                   |                        | にんじん               | 大根 ねぎ ごぼう たもぎだけ             |                          | きりたんぼ 油                     | 2.2   |      |
| 22 水 | 牛肉につ<br>いて知ろ<br>う           | 主菜 牛丼(ごはん)   |   |                        |                    |                             | 米                        | 832                         |   |      |
|      |                             | 主菜 (牛丼の具)  | 牛肉                                      |                        | にんじん               | たまねぎ ごぼう ねぎ しいたけ (しらたき)     |                          | 砂糖 油                        | 33.4  |      |
|      |                             | 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                       | 20.9  |      |
|      |                             | 副菜 ●豆腐とじゃがいもの味噌汁   | 豆腐 味噌                                   | わかめ                    |                    | ねぎ                          |                          | じゃがいも                       | 2.7   |      |
| 24 金 | アーモン<br>ドにつ<br>いて知ろ<br>う    | 主菜 コーンピラフ  |   |                        |                    | たまねぎ 赤ピーマン コーン グリンピース       | 米                        | 809                         |   |      |
|      |                             | 主菜 ☆チキンフリカッセ   | 鶏肉                                      | 牛乳                     | にんじん               | たまねぎ にんにく マッシュルーム           |                          | (白いんげん豆) (ルー) 油 バター (生クリーム) | 27.0  |      |
|      |                             | 副菜 ◆◆アーモンドサラダ  |   |                        | にんじん ブロッコリー        | キャベツ                        |                          | 砂糖 アーモンド 卵不使用マヨネーズ          | 24.7  |      |
|      |                             |  |   |                        |                    |                             |                          |                             | 3.0   |      |
| 27 月 | 玉生小学<br>校のリク<br>エスト給<br>食です | 主菜 わかめごはん  |   | わかめ                    |                    |                             | 米                        | 869                         |   |      |
|      |                             | 主菜 ☆鶏の唐揚げ(3個)  | 鶏肉 卵白                                   |                        |                    | しょうが                        | 砂糖 小麦粉 油                 | 26.8                        |   |      |
|      |                             | 副菜 ●ごぼうサラダ   | 味噌                                      |                        | にんじん               | ごぼう きゅうり コーン                |                          | 卵不使用マヨネーズ ごま                | 27.8  |      |
|      |                             | 副菜 ●なめこ汁   | 豆腐 味噌                                   | わかめ                    | にんじん               | ねぎ なめこ                      |                          |                             | 3.7   |      |
| 28 火 | おひたし<br>につ<br>いて知<br>ろう     | 主菜 ごはん   |   |                        |                    |                             | 米                        | 940                         |   |      |
|      |                             | 主菜 春巻(2個)  | 豚肉                                      |                        | にんじん               | たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ         |                          | 小麦粉 米粉 春雨 油                 | 25.9  |      |
|      |                             | 副菜 いらちもやしのおひたし   |   |                        | にんじん               | にんじん                        | もやし                      |                             |   | 36.3 |
|      |                             | 副菜 ●おでんスープ   | ツインアー さつま揚げ<br>らくわ とうもろこし               |                        | にんじん               | 大根                          |                          | 砂糖                          | 2.7   |      |

【今月の塩谷町の食材】米・味噌・豆腐・大豆・にんじん・にら・ねぎ・白菜

【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：836kcal たんぱく質：30.8g 脂質：25.8g 食塩相当量：2.7g

栄養教諭 大島

※ 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