

# \* 2月の献立予定表 \*

月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
中学生の食事摂取基準は… エネルギー 830Kcal たんぱく質 摂取エネルギー量の13%~20% 脂質 摂取エネルギー量の20%~30% 食塩 2.5g未満				1日 里海給食		2日		3日 節分給食	
				たごごはん 牛乳 海の幸のかき揚げ 野菜と昆布のサラダ わかめのみそ汁 ブルーベリーヨーグルト	エネルギー 760kcal P: 30.8g F: 19.2g 食塩: 2.7g	ごはん 牛乳 肉じゃが かみかみサラダ ふりかけ	エネルギー 833kcal P: 30.9g F: 26.4g 食塩: 2.0g	節分ごはん 牛乳 いわしのみぞれ煮 お浸し のっぺい汁	エネルギー 777kcal P: 33.5g F: 27.0g 食塩: 2.7g
熱や力の元になる食品						ごはん さとう 小麦粉 さつまいも おつゆふ 油 ごま	ごはん じゃがいも 糸こんにやく さとう 油 ノンエッグマヨネーズ ごま	ごはん さといも こんにやく さとう かたくり粉	
体をつくる食品				たこ ちくわ えび いか たまご 塩こんぶ あおさ ヨーグルト 牛乳	ぶた肉 厚揚げ さきいか 牛乳	大豆 いわし とり肉 油揚げ わかめ 牛乳			
体の調子を整える食品				にんじん ビーマン 玉ねぎ キャベツ きゅうり ねぎ ブルーベリー	にんじん いんげん 玉ねぎ ごぼう 切干だいこん きゅうり コーン	にんじん ほうれん草 だいこん キャベツ もやし ねぎ			
6日		7日		8日		9日 能登牛給食		10日	
ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのみそ炒め ポテトサラダ フルーツ	エネルギー 775kcal P: 28.6g F: 25.3g 食塩: 1.4g	ごはん 牛乳 豆腐ナゲット きんぴらごぼう みそ汁	エネルギー 753kcal P: 25.5g F: 25.3g 食塩: 2.3g	キムたくごはん 牛乳 バンバンジー風サラダ わかめスープ	エネルギー 778kcal P: 34.6g F: 23.1g 食塩: 3.6g	食パン いちごジャム 牛乳 能登牛のビーフシチュー キャベツとコーンのサラダ フルーツ	エネルギー 888kcal P: 35.6g F: 30.2g 食塩: 3.8g	ごはん 牛乳 とり肉とれんこんのさっぱり炒め ボイルブロッコリー 豚汁	エネルギー 829kcal P: 36.7g F: 22.1g 食塩: 2.0g
ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう 油		ごはん かたくり粉 つきこんにやく さとう 油 ごま		ごはん 白麦 さとう ごま油 ごま ノンエッグマヨネーズ		食パン いちごジャム じゃがいも さとう 大豆バター 米粉 ごま油 油		ごはん じゃがいも かたくり粉 さとう こんにやく さつまいも 油	
ぶた肉 厚揚げ ハム 牛乳		木綿とうふ とりひき肉 たまご 油揚げ さつま揚げ 牛乳		ぶた肉 とり肉 絹ごし豆腐 わかめ 牛乳		のとうし ツナ缶 牛乳		とり肉 ぶた肉 焼豆腐 かつお節 牛乳	
にんじん ビーマン しょうが キャベツ もやし しいたけ たけのこ 玉ねぎ きゅうり コーン りんご		にんじん いんげん 玉ねぎ ねぎ ごぼう はくさい しいたけ		にんじん はくさいキムチ だいこん もやし きゅうり コーン えのきだけ		にんじん 玉ねぎ にんにく マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり コーン みかん		にんじん ブロッコリー れんこん むきえだまめ ごぼう だいこん ねぎ	
13日		14日 バレンタイン給食		15日		16日		17日 能登牛給食	
ごはん 牛乳 オムレツ いんげんのごまあえ ミネストローネ	エネルギー 756kcal P: 29.0g F: 22.7g 食塩: 1.9g	梅ごはん 牛乳 ハートのクロquette ブロッコリーのサラダ 卵スープ ハートのプリン	エネルギー 852kcal P: 22.3g F: 31.1g 食塩: 2.6g	ごはん 牛乳 いりどり チーズ納豆 フルーツ	エネルギー 799kcal P: 35.6g F: 21.7g 食塩: 2.8g	ごはん 牛乳 とりのから揚げ 切干大根のピリ辛炒め みそ汁	エネルギー 801kcal P: 35.9g F: 27.8g 食塩: 2.3g	能登牛の牛どん 牛乳 きざみづけ みそ汁	エネルギー 774kcal P: 32.0g F: 25.9g 食塩: 2.8g
ごはん じゃがいも マカロニ さとう ごま		ごはん じゃがいも さとう バン粉 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ かたくり粉 油		ごはん こんにやく さとう 油 ごま		ごはん じゃがいも かたくり粉 小麦粉 さとう 油 ごま		ごはん 糸こんにやく さといも さとう	
オムレツ ぶた肉 ベーコン 牛乳		ぶた肉 とり肉 ハム たまご 牛乳		とり肉 ちくわ ひきわり納豆 チーズ 牛乳		とり肉 ぶた肉 油揚げ わかめ 牛乳		のとうし 油揚げ 牛乳	
いんげん にんじん トマト缶 パセリ キャベツ 玉ねぎ セロリ にんにく		にんじん ブロッコリー チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ しいたけ 梅		にんじん いんげん こまつな しいたけ ごぼう れんこん たけのこ パナナ		にんじん こまつな にんにく 切干大根 しいたけ ねぎ		にんじん ほうれん草 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり だいこん	
20日		21日 おさかな給食「たら」		22日		23日		24日	
ごはん 牛乳 豚大根 マカロニサラダ フルーツ	エネルギー 804kcal P: 30.2g F: 26.9g 食塩: 1.9g	ごはん 牛乳 タラフライタルタルソース ポイル野菜 みそ汁	エネルギー 757kcal P: 33.0g F: 25.6g 食塩: 2.2g	カレーライス 牛乳 ヨーグルトあえ	エネルギー 908kcal P: 28.8g F: 23.3g 食塩: 2.2g			コッペパン 牛乳 スパゲティミートソース ごまじゃこサラダ フルーツ	エネルギー 739kcal P: 34.9g F: 22.6g 食塩: 3.4g
ごはん こんにやく マカロニ さとう ノンエッグマヨネーズ 油		ごはん 小麦粉 バン粉 マヨネーズ 油		ごはん 白麦 じゃがいも 油 カレールウ				コッペパン スパゲティ さとう 油 ごま ごま油	
ぶた肉 厚揚げ うずら卵 ハム 牛乳		たら切身 たまご 油揚げ 牛乳		ぶた肉 チーズ ヨーグルト 牛乳		にんじん トマト缶 玉ねぎ コーン しょうが にんにく りんご バイン缶 みかん缶 もも缶 パナナ		にんじん ビーマン ブロッコリー トマト缶 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン いちご	
にんじん いんげん だいこん キャベツ きゅうり コーン みかん		にんじん ブロッコリー こまつな パセリ 玉ねぎ キャベツ もやし しいたけ							
27日		28日		<div style="border: 2px dashed blue; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <p>・ 今月予定している地場産物は…「だいこん、ねぎ、キャベツ、はくさい、さつまいも、さといも、りんご、しいたけ、たまご、いか、たら、米、米粉」です。</p> <p>・ 9日と17日は、能登牛給食の日です。 能登町より能登牛を無償で提供されたものを使います。</p> </div>					
ごはん 牛乳 豆腐のカレー煮 春雨サラダ 型抜きチーズ	エネルギー 806kcal P: 32.6g F: 27.4g 食塩: 2.1g	ごはん 牛乳 とり団子なべ 大豆と小魚のごまからめ	エネルギー 844kcal P: 36.3g F: 23.5g 食塩: 3.6g						
ごはん かたくり粉 はるさめ さとう ごま 油 ごま油		ごはん 糸こんにやく さつまいも さとう かたくり粉 油 ごま							
木綿とうふ ぶたひき肉 ハム チーズ 牛乳		とりひき肉 たまご 焼豆腐 ちくわ 大豆 かえり煮干し 牛乳							
にんじん チンゲン菜 玉ねぎ きくらげ しょうが にんにく きゅうり もやし		にんじん しょうが 玉ねぎ はくさい ねぎ えのきだけ							

☆ 献立は、材料や行事などの都合でかわることがあります。