

# \* 2月の予定献立表 \*

月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量										
		1日 里海給食		2日 節分給食		3日		4日											
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		わかめしらすごはん・牛乳 ふくらぎのいしる揚げ レモン添え わかめ入りポテトサラダ あかもくのみそ汁 ブルーベリーヨーグルト	E補給 946kcal P: 35.2g F: 34.8g 食塩: 4.2g	ごはん・牛乳 いわしの梅醤油煮 お浸し のっぺい汁 節分豆	E補給 764kcal P: 33.8g F: 20.8g 食塩: 2.3g	食パン・いちごジャム 牛乳 オムレツ 白菜のツナコーンあえ カレーシチュー	E補給 896kcal P: 38.7g F: 32.0g 食塩: 4.5g	ごはん 牛乳 豆腐ナゲット きざみづけ かき卵みそ汁	E補給 727kcal P: 26.0g F: 23.1g 食塩: 1.9g										
<b>熱や力のもとになる食品</b>		ごはん 古代米 かたくり粉 米粉 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう		ごはん さとう でん粉 さとも こんにやく		食パン さとう じゃがいも 油 ごま カレールウ		ごはん かたくり粉 さとう 油											
<b>体をつくる食品</b>		ふくらぎ切身 ハム とうふ わかめ あかもく ちりめんじゃこ ヨーグルト 牛乳		いわし とり肉 油揚げ だいず きな粉 牛乳		オムレツ ツナ缶 ふた肉 牛乳		とうふ とりひき肉 たまご 牛乳											
<b>体の調子を整える食品</b>		にんじん ミニトマト しょうが レモン きゅうり りんご だいこん		にんじん こまつな うめ キャベツ もやし だいこん ねぎ		にんじん はくさい コーン 玉ねぎ セロリ りんご いちご		にんじん ほうれん草 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり しいたけ											
		7日		8日		9日		10日		11日									
ごはん 牛乳 ホイコーロー 水餃子のスープ	E補給 784kcal P: 30.8g F: 21.3g 食塩: 2.3g	ごはん 牛乳 とり肉とれんこんのさっぱり炒め ポイルブロッコリー 豚汁	E補給 857kcal P: 36.5g F: 22.2g 食塩: 2.0g	そばろごはん 牛乳 もやしの甘酢あえ なめこ汁	E補給 820kcal P: 36.7g F: 26.2g 食塩: 2.9g	ごはん 牛乳 あじのさんが焼き 切干大根のピリ辛炒め みそ汁	E補給 810kcal P: 29.0g F: 28.8g 食塩: 2.1g												
ごはん さとう かたくり粉 油 ごま油 小麦粉 ミックス粉 豚脂 ふた肉 とり肉 たまご 牛乳		ごはん じゃがいも かたくり粉 さとう さつまいも こんにやく 油 とり肉 ふた肉 焼どうふ かつお節 牛乳		ごはん 白麦 さとう 油 ごま とりひき肉 大豆ミンチ たまご 油揚げ とうふ 牛乳		ごはん バン粉 かたくり粉 さとう じゃがいも ラード 油 ごま あじずり身 たらすり身 ふた肉 油揚げ わかめ 牛乳													
にんじん ビーマン キャベツ しょうが ねぎ 玉ねぎ たけのこ にんにく しいたけ		にんじん ブロッコリー れんこん えだまめ ごぼう だいこん ねぎ		にんじん こまつな 玉ねぎ しいたけ もやし きゅうり なめこ ねぎ		にんじん こまつな 玉ねぎ ごぼう ねぎ しょうが たけのこ 切干大根 しいたけ													
		14日 バレンタイン給食		15日		16日				17日		18日 おさかな給食「たら」							
ゆかりごはん・牛乳 ハートのコロッケ マカロニサラダ 卵スープ ハートのプリン	E補給 903kcal P: 24.1g F: 30.6g 食塩: 2.7g	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 チーズ納豆 フルーツ	E補給 897kcal P: 40.0g F: 26.6g 食塩: 3.0g	キムタクごはん 牛乳 バンバンジー風サラダ わかめスープ	E補給 791kcal P: 33.5g F: 24.0g 食塩: 3.9g	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	E補給 679kcal P: 34.1g F: 22.7g 食塩: 3.2g	ごはん 牛乳 魚フライタルソースかけ ポイル野菜 みそ汁	E補給 782kcal P: 31.1g F: 25.7g 食塩: 2.2g										
ごはん 古代米 じゃがいも さとう 小麦粉 バン粉 コーン粉 油 豚脂 マカロニ ノンエッグマヨネーズ ふた肉 とり肉 たまご ハム 牛乳		ごはん くるま麩 糸こんにやく さとう 油 ごま ふた肉 焼どうふ なっとう チーズ 牛乳		ごはん 白麦 さとう ごま油 ごま ノンエッグマヨネーズ ふた肉 とり肉 絹ごしどうふ わかめ 牛乳		コッペパン スパゲティ さとう 油 ごま ごま油 ふたひき肉 大豆ミンチ チーズ わかめ ちりめんじゃこ 牛乳		ごはん 小麦粉 バン粉 油 ノンエッグマヨネーズ たら切身 たまご 油揚げ 牛乳											
にんじん チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり しいたけ		にんじん こまつな ごぼう ねぎ 玉ねぎ はくさい パナナ		にんじん はくさい 玉ねぎ だいこん りんご にんにく もやし きゅうり コーン えのきだけ		にんじん ビーマン ブロッコリー 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン いちご		パセリ にんじん こまつな 玉ねぎ キャベツ きゅうり だいこん しいたけ											
		21日		22日 おさかな給食「いか」		23日		24日		25日									
ごはん 牛乳 豚大根 ジャーマンポテト フルーツ	E補給 853kcal P: 31.6g F: 26.6g 食塩: 2.1g	ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ ホロホロあえ みそけんちん汁	E補給 829kcal P: 35.8g F: 24.5g 食塩: 2.6g					ごはん 牛乳 若鶏の立田揚げ きんぴらごぼう みそ汁	E補給 831kcal P: 38.1g F: 24.2g 食塩: 2.3g	古代米カレー 牛乳 ヨーグルトあえ	E補給 949kcal P: 29.9g F: 25.8g 食塩: 2.5g								
ごはん こんにやく さとう じゃがいも 油 大豆バター ふた肉 うずら卵 厚揚げ ベーコン 牛乳		ごはん 小麦粉 かたくり粉 さとう こんにやく さとも 油 いか たまご とうふ 牛乳						ごはん かたくり粉 さとう 油 ノンエッグマヨネーズ とり肉 さつま揚げ めぎすすり身 たまご 絹ごしとうふ 牛乳		ごはん 古代米 じゃがいも カレールウ 油 ふた肉 チーズ ヨーグルト 牛乳									
にんじん いんげん パセリ だいこん 玉ねぎ コーン みかん		にんじん ほうれん草 しょうが キャベツ だいこん ごぼう しいたけ						にんじん いんげん しょうが ねぎ		にんじん トマト缶 玉ねぎ しょうが にんにく りんご バイン缶 もも缶 みかん缶 パナナ									
		28日																	
ごはん 牛乳 春巻 きゅうりときのこの中華あえ 豆腐の中華煮	E補給 883kcal P: 33.2g F: 32.0g 食塩: 2.4g	<p>○今月予定している地場産物は……。</p> <p>キャベツ、だいこん、はくさい、ねぎ、れんこん、 じゃがいも、さとも、さつまいも、しいたけ、 米粉、ふくらぎ、たら、いか、あかもく、お米 です。</p> <p>○今月のおさかな給食は、「たら」と「いか」です。 たらは18日、いかは22日を予定しています。</p>																	
ごはん かたくり粉 さとう ごま油 油 ごま はるさめ 小麦粉 とうふ ふたひき肉 ハム 牛乳																			
にんじん こまつな たけのこ 玉ねぎ まくらげ しいたけ はくさい えのきだけ しめじ きゅうり もやし キャベツ																			

☆献立は、材料や行事などの都合で変わることがあります。