

令和6年2月分 学校給食食品群別一覧表

加賀市立山中中学校

★都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使われている食品										中学校栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)
		血や体をつくるものになる食品		からだの調子をととのえる食品				熱や力のもとになる食品				
		【赤色】		【緑色】				【黄色】				
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン		炭水化物	脂質				
	1群	2群	3群	4群		5群	6群					
1 (木)	牛乳 白飯 はべんの天ぷら もやし炒め 大根のカレー煮	かまぼこ ベーコン ぶたにく	たまご ぎゅうにく あつあげ	牛乳	にんじん にんじん いんげん	もやし だいこん		こめ じゃがいも でんぶん	こめこ さとう	あぶら カレールウ	828 28.9 427	
2 (金)	牛乳 白飯 いわしの生姜煮 おひたし 豚汁 節分豆	いわし ぶたにく だいず	うすあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが だいこん	ねぎ キャベツ	こめ さとう	さつまいも ごま	797 35.6 549		
5 (月)	牛乳 ビーフライス 白菜のチャウダー	ぎゅうにく ベーコン		牛乳 なまクリーム	あかピーマン いんげん にんじん	ごぼう はくさい	たまねぎ しめじ	こめ じゃがいも	むぎ マーガリン あぶら ホワイトルウ	769 24.3 331		
6 (火)	牛乳 ひじきとツナの炒り豆腐丼 ごま汁	まぐろあぶらづけ もめんどうふ たまご	つぶじょうだいず うすあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが だいこん	たまねぎ はくさい ねぎ	こめ さといも	むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま	837 35.9 425		
7 (水)	牛乳 白飯 チキンカツ ポテトサラダ コンソメスープ	チキンカツ ぶたにく		牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ だいこん	とうもろこし キャベツ	こめ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	775 27.8 266		
8 (木)	牛乳 白飯 豚肉の生姜焼き ちゃんこ汁 野菜とくだものゼリー	ぶたにく とりだんご	うすあげ もめんどうふ	牛乳	あかピーマン ピーマン	しょうが えのきたけ	にんにく たまねぎ はくさい	こめ さとう	でんぶん やさしいゼリー	あぶら 793 34.9 360		
9 (金)	牛乳 白飯 煮込みハンバーグ かぼちゃサラダ たまごスープ	ハンバーグ たまご とりにく		牛乳	かぼちゃ ブロックリー ほうれんそう	きゅうり にんじん	キャベツ	こめ さとう でんぶん	ノンエッグマヨネーズ 800 30.6 495			
12 (月)	振替休日											
13 (火)	牛乳 白飯 きびなごのかりかり揚げ 茎わかめのきんぴら チゲうどん	ぶたにく みそ	さつまいも	牛乳 きびなごフライ くわわかめ	にんじん きピーマン	はくさい しめじ	だいこん キムチ	ねぎ こめ さとう	こめこうどん ごまあぶら ごま	あぶら 831 30.3 409		
14 (水)	牛乳 白飯 鶏のからあげ もやしときゅうりの酢の物 あっさり栄養スープ チーズ	とりにく ウインナー		牛乳 チーズ	にんじん	しょうが キャベツ	もやし たまねぎ きゅうり	こめ でんぶん さとう	さつまいも あぶら 32.7 474			
15 (木)	牛乳 カレーライス 福神漬 グリーンサラダ	ぎゅうにく		牛乳	にんじん ブロックリー	にんにく キャベツ	たまねぎ きゅうり	こめ じゃがいも	むぎ カレールウ あぶら ノンエッグマヨネーズ	852 25.5 294		
16 (金)	牛乳 白飯 豚肉と大豆のべっこう煮 けんちん汁	ぶたにく うすあげ	だいず もめんどうふ	牛乳	にんじん	しょうが ねぎ	ごぼう だいこん	こめ さとう	でんぶん あぶら ごまあぶら 32.8 384			
19 (月)	牛乳 白飯 揚げギョウザ のりと大根のナムル 麻婆豆腐	ギョウザ つぶじょうだいず みそ	ぶたにく とうふ あかみそ	牛乳 のり	にんじん	だいこん にんにく ねぎ	きゅうり しょうが たけのこ ほしいたけ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま 814 33.4 429			
20 (火)	牛乳 パターロール スパゲッティナポリタン チーズと海藻のサラダ	ぶたにく		牛乳 わかめ チーズ	にんじん ピーマン ブロックリー	にんにく たまねぎ キャベツ	キャベツ	バターロール スパゲッティ オリーブオイル ごまドレッシング	790 33.3 394			
21 (水)	牛乳 白飯 さばのたつた揚げ ごま酢あえ 筑前煮	さば とりにく		牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん	しょうが れんこん	もやし ごぼう たけのこ	こめ さとう	じゃがいも でんぶん ごま あぶら ごまあぶら 854 34.6 509			
22 (木)	牛乳 牛肉と野菜のオイスターソース丼 卵のみそ汁 ヨーグルト	ぎゅうにく とうふ	たまご みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	しょうが ねぎ	にんにく えのきたけ	たまねぎ こめ さとう	むぎ でんぶん あぶら 825 34.5 455			
23 (金)	天皇誕生日											
26 (月)	牛乳 白飯 タッカルビ 海鮮ワンタンスープ 豆乳プリンタルト	とりにく ベーコン	かいせんワンタン	牛乳	あかピーマン チンゲンサイ にんじん	にんにく キャベツ	しょうが たまねぎ もやし	こめ でんぶん	さとう とうりゅうプリンタルト ごまあぶら 826 30.3 352			
27 (火)	牛乳 厚揚げの中華丼 春雨サラダ	ぶたにく あつあげ		牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが はくさい キャベツ	ほしいたけ たけのこ きゅうり とうもろこし	こめ でんぶん さとう	むぎ あぶら はるさめ ごまあぶら わふうごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ	772 27.0 405		
28 (水)	牛乳 白飯 だし巻き卵 野菜炒め かぶのみそ汁	だしまきたまご うすあげ	ぶたにく みそ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ えのきたけ	キャベツ ねぎ	こめ じゃがいも	あぶら 724 28.9 380			
29 (木)	牛乳 白飯 ほっけの甘酢あん 切干大根のサラダ 肉じゃが	ほっけ ぎゅうにく		牛乳	にんじん いんげん	しょうが とうもろこし	きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ	こめ さとう	じゃがいも でんぶん あぶら ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	838 30.9 319		

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています

今月の平均食塩相当量 2.7g

～家庭科等の時間に考えた献立が  
給食に登場します!～



小学校と中学校で家庭科等の時間に給食の献立づくりに取り組みました。  
栄養バランスはもちろん、いろいろや味つけ、食品の組み合わせなど、いろいろなことに  
気をつけながら献立を考えてくれました。どの献立もよく考えられていました。  
その中から、4人の献立が給食になります。お楽しみに♪

※食材の都合等で一部アレンジしています。

2月7日(水)

山中中学校1年  
東壘太さんが考えた献立

2月14日(水)

山中小学校6年  
田中梨月さんが考えた献立

2月22日(木)

山中中学校1年  
上山栞生さんが考えた献立

2月28日(水)

河南小学校6年  
谷口昂輝さんが考えた献立