

令和2年



2月献立表



中村中学校

実施日	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量							
	日	曜	献 立 名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
1群				2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)		
3	月		◆節分メニュー◆ 恵方手巻き寿司 牛乳 いわしの丸干し 福ふく豆 沢煮椀 果物(ぼんかん) ※F組はスキー振替のため給食ありません	とり肉 油揚げ いわし 大豆 きな粉	のり 牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	干しいたけ かんぴょう 大根 ぼんかん	米 大麦 砂糖 こんにやく	白ごま	893	19.8	24.4	3.8	
4	火		◆立春メニュー◆ 菜の花ご飯 牛乳 さわらの西京焼き 野菜のごま酢和え うすくず汁	卵 さわら みそ 豚肉	牛乳	なばな にんじん 小松菜	コーン キャベツ きゅうり 大根 しめじ ねぎ	米 大麦 砂糖 里芋 片栗粉	米ぬか油 白ごま	775	17.8	25.9	3.0	
5	水		きなこ揚げパン 牛乳 ゆで野菜オニオンソース ミストレープ 果物(いちご)	きな粉 ベーコン とり肉 大豆	牛乳	にんじん トマト缶 パセリ粉	キャベツ カリフラワー たまねぎ にんにく セロリー エリンギ いちご	ショートニングパン 砂糖 ジャガイモ マカロニ	大豆油 米ぬか油	849	12.5	39.8	2.6	
6	木		麦ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き 小松菜とえのきのお浸し みぞれ汁	鶏もも かつお節 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	えのきたけ ごぼう なめこ 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにやく 里芋	米ぬか油	789	15.7	28.6	2.8	
7	金		焼き肉丼 牛乳 白菜の甘酢和え フルーツポンチ	豚肉	牛乳 寒天	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく 干しいたけ たけのこ たまねぎ 白菜 もやし パインアップル缶 りんご缶 みかん缶	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油	797	12.8	20.7	2.3	
10	月		麦ご飯 牛乳 豆腐ナゲット 野菜の梅和え ジャガイモの味噌汁 果物(いよかん) ※3年生は私立入試のため給食ありません	鶏ひき肉 豆腐 卵 油揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん 小松菜	枝豆 キャベツ もやし 練り梅 ごぼう 大根 ねぎ いよかん	米 大麦 片栗粉 砂糖 ジャガイモ	油 米ぬか油 ごま油	799	12.6	28.3	2.1	
12	水		麦ご飯 牛乳 鯖の文化干し 白菜のごま和え 芋団子汁	さば とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草	白菜 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 ジャガイモ 片栗粉	白すりごま 米ぬか油	844	13.3	31.0	2.7	
13	木		高野豆腐の卵とじ丼 牛乳 野菜のからし和え 呉汁 ※F組は調理実習のため給食ありません ※2年生はスキー教室のため給食ありません	豚ひき肉 高野豆腐 卵 とり肉 油揚げ みそ 大豆	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ グリーンピース もやし 大根 ねぎ	米 大麦 こんにやく 砂糖 ジャガイモ	米ぬか油	800	17.6	28.4	3.8	
14	金		エクレーパン 牛乳 イタリアンサラダ ミートボールシチュー 果物(いちご) ※2年生はスキー教室のため給食ありません	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマトピューレ	キャベツ にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム いちご	ショートニングパン チョコレート 砂糖 小麦粉	オリーブ油 米ぬか油 バター	848	13.4	45.2	3.2	
17	月		焼きカレーパン 牛乳 ツナサラダ 果物(ネーブルオレンジ) ※2年生はスキー振替のため給食ありません	豚ひき肉 大豆 まぐろ缶	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン ネーブル	ショートニングパン 小麦粉 パン粉	米油 米ぬか油	717	14.1	37.2	2.3	
18	火		ご飯 牛乳 わかさぎの南蛮漬け 白菜のゆかりあえ 豚汁 ※2年生はスキー振替のため給食ありません	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかさぎ 刻み昆布	ピーマン 赤ピーマン にんじん	たまねぎ 白菜 きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖	米ぬか油	750	14.0	27.4	3.0	
19	水		ハッシュドポーク 牛乳 キャベツとひじきのサラダ 果物(いちご)	豚肉 みそ	クリーム 牛乳 ひじき	にんじん トマトピューレ 小松菜	たまねぎ にんにく 生姜 マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン いちご	米 大麦 ジャガイモ 砂糖 ざらめ 小麦粉	米ぬか油 バター ごま油 白すりごま	816	10.4	28.9	2.5	
20	木		ソースかつ丼 牛乳 かぶとわかめの酢の物 小松菜のすまし汁 果物(みかん)	とり肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん かぶ(葉) 小松菜	キャベツ かぶ 干しいたけ えのきたけ ねぎ みかん	米 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉	油	862	16.3	22.4	3.5	
21	金		麦ご飯 牛乳 五色煮 もやしの磯和え ※3年生は都立入試のため給食ありません	豚肉 厚揚げ	牛乳 わかめのり	にんじん さやいんげん ほうれん草	たまねぎ 干しいたけ もやし	米 大麦 こんにやく ジャガイモ 砂糖	米ぬか油 ごま油 白すりごま	741	13.9	23.3	2.3	
25	火		みそラーメン 牛乳 ナムル1 ぶどうゼリー	みそ 大豆 豚ひき肉	牛乳 アガー	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ もやし キャベツ ぶどうジュース	中華めん 砂糖	米ぬか油 ラード ごま油 ごま	827	14.5	25.8	4.3	
26	水		麦ご飯 牛乳 いかのかりん揚げ 春菊のごまみそ和え 生揚げとかぶのみそ汁	赤いか みそ 厚揚げ	牛乳	春菊 にんじん	生姜 白菜 大根 えのきたけ ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖	米ぬか油 白すりごま	789	15.2	25.4	3.2	
27	木		定期 考 査 の た め 給 食 は あ り ま せ ん											
28	金		麦ご飯 牛乳 豆腐チゲ風 春雨サラダ 果物(せとか)	豚肉 厚揚げ ボンレスハム	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 キムチ ねぎ 白菜 しめじ もやし せとか	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米ぬか油 ごま油	889	16.0	29.3	3.3	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数17回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	811	14.7	29.0	3.0	394	117	3.2	327	0.45	0.60	46	6.4
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

