

令和5年

2月献立表

中村中学校

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量				
日	曜		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		1744*	100g中	脂質	塩分	
	牛乳		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)	
1	水	○	チキンカレーライス わかめサラダ りんごゼリー <small>月初めはカレーの日</small>	とり肉 レンズ豆 いんげん豆	牛乳 わかめ アガー	にんじん	にんにく 生姜 コーン たまねぎ きゅうり もやし キャベツ レモン りんご缶 りんごジュース	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉	米ぬか油 バター	823	12.1	26.0	3.2
2	木	○	鶏ごぼうごはん きな粉豆 生揚げと里芋のうま煮 豆乳ぶりん黒蜜ソース <small>豆の力</small>	とり肉 油揚げ 厚揚げ 大豆 きな粉 豆乳	刻み昆布 牛乳 アガー	にんじん さやいんげん	ごぼう 生姜 大根 干しいたけ たけのこ	米 麦 砂糖 里芋 黒砂糖	米ぬか油 油	844	16.6	34.7	2.6
3	金	○	ご飯 いわしのかば焼き 菜の花の辛子和え 春のすまし汁 <small>節分</small>	いわし 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん なばな 小松菜 みつば	キャベツ 干しいたけ	米 大麦 片栗粉 砂糖	米ぬか油	724	16.7	28.7	2.6
6	月	○	豆腐と豚肉のあんかけ丼 ビーフンの中華炒め フルーツカクテル	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ しめじ キャベツ もやし みかん缶 桃缶 ぶどう缶 洋なし缶	米 あわ 砂糖 片栗粉 ビーフン	米ぬか油 ごま油	861	14.7	25.7	2.2
7	火	○	ジャンバラヤ 鶏の唐揚げ オニオンスープ	とり肉 ソーセージ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ粉 小松菜	にんにく たまねぎ コーン 生姜	米 大麦 米粉 片栗粉	マーガリン 米ぬか油	828	15.5	41.1	3.8
8	水	○	ひじきご飯 さわらの香味焼き ほうれん草のごま和え さつま汁	豚肩 大豆 さわら 油揚げ とり肉 みそ	ひじき 牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	干しいたけ 生姜 にんにく えのきたけ 大根 ねぎ	米 大麦 こんにゃく 砂糖 さつま芋	米ぬか油 白すりごま	832	20.3	31.7	3.5
9	木	○	チョコチップパン&パンパン コーンシチュー 果物 ゆで野菜オニオンソース	とり肉 ベーコン レンズ豆	牛乳 クリーム チーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン キャベツ カリフラワー	チョコチップパン パンパン じゃが芋 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター	763	14.8	38.6	3.1
10	金	○	チャーハン 小松菜とひじきのナムル 肉団子入りスープ 果物	豚肉 卵 豚ひき肉 鶏ひき肉	牛乳 ひじき	ピーマン 小松菜 にんじん	干しいたけ ねぎ キャベツ にんにく 生姜 白菜 きくらげ	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	ごま油 米ぬか油 白ごま	818	14.0	33.3	2.5
13	月	○	ご飯 サバのサクサク揚げ おろし和え ちくわぶ汁	さば とり肉 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 えのきたけ もやし 大根 ごぼう ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖 ちくわぶ	大豆油	818	17.2	31.0	2.1
14	火	○	ウインナードッグ イタリアンサラダ ミネストローネ ココアムース	ソーセージベーコン とり肉 大豆	牛乳 チーズ アガー クリーム	にんじん ブロッコリー トマトピューレ パセリ粉	キャベツ セロリー にんにく たまねぎ エリンギ	無塩パン 砂糖 じゃが芋 米粉マカロニ	オリーブ油 米ぬか油	821	15.6	44.9	3.3
15	水	○	ご飯 お好みバーグ 春菊のごま和え みそけんちん汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 かつお節 油揚げ とり肉 豆腐 みそ	牛乳 青のり	春菊 にんじん	れんこん たまねぎ キャベツ 生姜 白菜 ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 パン粉 砂糖 はちみつ こんにゃく 里芋	白すりごま 米ぬか油	816	17.4	30.6	2.8
16	木	○	ご飯 すき焼き風肉豆腐 キャベツの甘みそがけ 果物	牛肉 焼き豆腐 みそ	牛乳	にんじん 春菊 小松菜	にんにく 生姜 干しいたけ もやし えのきたけ 白菜 ねぎ キャベツ	米 大麦 しらたき 砂糖	米ぬか油 ごま油	841	15.0	33.0	2.2
17	金	○	シナモントースト カリカリポテト入りツナサラダ ポークビーンズ	まぐる缶 豚肉 ベーコン 大豆 レンズ豆 ウインナー	牛乳	にんじん 小松菜 トマトピューレ トマト缶	キャベツ にんにく たまねぎ レモン セロリー	食パン グラニュー糖 砂糖 じゃが芋	マーガリン 大豆油 米ぬか油	837	17.3	45.1	2.5
20	月	○	ご飯 味噌かつ かぶとわかめの酢の物 沢煮椀 <small>受験応援献立</small>	豚肉 卵 みそ とり肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	にんにく かぶ きゅうり 干しいたけ 大根	米 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにゃく	油 ごま油 白ごま	817	17.8	29.5	2.8
21	火	○	ご飯 ブリのごま照り焼き 豚肉と切干大根の炒め煮 のりのつくだ煮 たっぷり野菜のみそ汁	ぶり 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん 小松菜	にんにく 切干大根 大根 たまねぎ えのきたけ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	白ごま 米ぬか油	795	17.7	30.5	2.9
22	水		給食はありません。										
24	金	○	たっぷり野菜の豆乳タンメン 大学芋	豚肉 うずら卵 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たけのこ しめじ キャベツ もやし	中華めん さつま芋 砂糖 みずあめ	ごま油 油 黒ごま	868	13.9	34.3	3.1
27	月	○	ガーリックピラフ チキンソテー トマトソースがけ りんごドレッシングサラダ 白菜の洋風スープ	ベーコン とり肉	牛乳	にんじん ピーマン パセリ粉 トマト缶 パセリ 小松菜 赤ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム 生姜 キャベツ コーン りんご 白菜	米 大麦 砂糖	米ぬか油 バター オリーブ油	793	14.7	35.4	2.9
28	火	○	豚昆布ご飯 ししゃもの磯辺揚げ 白菜のごま和え 吉野汁	豚肉 とり肉 油揚げ 竹輪 豆腐	昆布 牛乳 ししゃも 青のり	にんじん 小松菜 ほうれん草	生姜 白菜 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 小麦粉 こんにゃく 里芋 でん粉	米ぬか油 油 白すりごま	776	15.6	31.8	3.1

※ 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18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	815	15.9	33.7	2.8	374	118	3.3	256	0.39	0.51	24	7.2
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	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上