



2 月 献 立 表

平成 29 年 開進第一中学校

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
1	水	ごはん コーンハンバーグ ミネストローネ 粉ふきいも	豚ひき肉 たまご ベーコン 鶏肉 ひよこめ	こめ パン粉 じゃがいも シェルマカロニ サラダ油 ひまわり油	にんじん トマト缶詰 パセリ 玉葱 とうもろこし缶詰 グリーンピース セロリー	853	29.1
2	木	スパミートビーンズソース バジルドレッシングサラダ	豚ひき肉 大豆 粉チーズ	スパゲティ 上白糖 オリーブ 油 米油 ひまわり油	にんじん トマト缶詰 ほうれんそう 赤ピーマン にんにく セロリー 玉葱 マッシュルーム キャベツ とうもろこし	790	29.6
3	金	やこめ つみれ汁 小松菜ともやしの和え物 カフェオレゼリー 節分メニュー	大豆 鶏肉 いわしのすり身 木綿豆腐 みそ 粉かんでん 乳	こめ もち米 ひまわり油 ごま油	にんじん こまつな 干し椎茸 ねぎ しょうが だいこん ごぼう ほんしめじ もやし	848	36.9
6	月	ハブリカアイスクリームかけ マスタードレサラダ 果物	ベーコン 鶏肉 乳粉チーズ 生クリーム	こめ 小麦粉 上白糖 米油 バター ひまわり油	にんじん 青ピーマン こまつな にんにく 玉葱 とうもろこし マッシュルーム(水煮缶詰) もやし くだもの	785	24.9
7	火	ごはん ムーシロウ 春雨スープ	豚肉 たまご 鶏肉	こめ 上白糖 はるさめ ひまわり油 ごま油	にんじん こまつな なら しょうが ゆでたけのこ ねぎ きくらげ はくさい 玉葱	815	26.4
8	水	みそラーメン うずら卵の煮付け オレンジカクテル	豚肉 みそ うずらの卵	中華めん 上白糖 ひまわり油 ごま油 ラード	にんじん なら 玉葱 もやし キャベツ はくさい ねぎ にんにく しょうが みかん缶 バイン缶 黄桃缶 みかんジュース	786	26.4
9	木	勝つ丼 えのきのすまし汁 果物 受験生応援メニュー	豚もも たまご かまぼこ	こめ 小麦粉 パン粉 パン粉 上白糖	ほうれんそう 玉葱 グリンピース えのきたけ ねぎ いちご	850	32.2
10	金	きびご飯 四川豆腐 もやしと春雨のごまりー	豚肉 みそ 豆腐 油揚げ	こめ きび 上白糖 春雨 米油 ごま油 すりごま	にんじん チンゲンサイ こまつな にんにく しょうが 干し椎茸 ゆでたけのこ 玉葱 もやし ねぎ	796	32.2
13	月	海の幸ピラフ ベイクドポテト レンズ豆トマトスープ 果物	鶏肉 レンズまめ	こめ じゃがいも バター 油	パセリ にんじん トマト缶詰 玉葱 マッシュルーム セロリー とうもろこし くだもの	870	25.6
14	火	ごはん ししゃもの照り焼き 五色煮 ゆず大根	豚肉 ししゃも	こめ 砂糖 じゃがいも	にんじん しょうが ねぎ 干し椎茸 玉葱 とうもろこし さやいんげん だいこん ゆず	792	34.9
15	水	肉味噌丼 青梗菜としめじのスープ	豚肉 焼き豆腐 鶏肉 木綿豆腐	こめ 突きこんにゃく 砂糖 でん粉 米油	にんじん チンゲンツアイ はくさい ねぎ 玉葱 干し椎茸 にんにく しょうが ほんしめじ	830	35
16	木	フランスガーリックパン ボルシチ ほうれんそうとコーンのソテー	ベーコン 豚肉 生クリーム	ソフトフランス じゃがいも 砂糖 マカロニ バター サラダ油 ひまわり油	パセリ にんじん ほうれんそう にんにく しょうが 玉葱 キャベツ とうもろこし ほんしめじ	807	28.1
17	金	麦ごはん じゃこのふりかけ かんころ大根の厚焼卵 じゃが芋と揚げの味噌汁 果物 食育の日	じゃこ たまご 鶏肉 油揚げ みそ わかめ	こめ 麦 砂糖 じゃがいも いりごま ひまわり油	にんじん 切干しいんげん ねぎ くだもの	806	32.3
20	月	キムチチャーハン 真珠団子 ビーフンスープ	豚肉 たまご 鶏肉	こめ もち米 ビーフン 米油 いりごま ごま油	にんじん なら チンゲンツアイ はくさい(キムチ漬け) 玉葱 ねぎ しょうが もやし	825	33.5
21	火	アップルサンドトースト 鮭のクリームシチュー ポイル野菜	ベーコン 生鮭 乳 脱脂粉乳 生クリーム	食パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 バター サラダ油	にんじん りんご 玉葱 マッシュルーム キャベツ とうもろこし	850	34.3
22	水	親子丼 じゃが芋とわかめ味噌汁 カルピスゼリー	鶏肉 かまぼこ たまご 生揚げ みそ わかめ かんてん カルピス	こめ 麦 突きこんにゃく 砂糖 じゃがいも	にんじん チンゲンサイ 玉葱 ねぎ グリンピース みかん缶	799	32
23	木	ごはん ミートコロッケ ポイルキャベツ 畑汁	豚肉 おから たまご みそ 乳 ピザチーズ	こめ 砂糖 じゃがいも 小麦 粉 パン粉 米油	にんじん こまつな 玉葱 ねぎ キャベツ ごぼう だいこん	880	27.8
24	金	ハッシュド・ポーク さつまいもとお豆のスープ 果物	豚肉 鶏肉 ベーコン いんげんまめ	こめ 中ざら糖 小麦粉 さつまいも 米油 バター ひまわり油	にんじん ほうれんそう しょうが にんにく 玉葱 マッシュルーム(水煮缶詰) くだもの	846	30.1
27	月	ごはん 白身魚の煮付け 五目きんぴら 肉と野菜の味噌汁 果物	鯛 さつま揚げ みそ わか め	こめ 砂糖 突きこんにゃく じゃがいも 米油	にんじん チンゲンサイ しょうが ごぼう たけのこ 水煮缶 れんこん 玉葱 くだもの	804	36.9
28	火	青大豆のごはん 豚肉の三州煮 からしあえ	青大豆 豚肉 うすけずり節 生揚げ ボンレスハム	こめ もち米 砂糖 じゃがいも 板こんにゃく 米油	にんじん こまつな ほうれんそう しょうが 干し椎茸 玉葱 キャベツ	763	32.9

食材の購入の都合により献立を変更することがあります。

一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物 繊維	食塩 g
						A	B1	B2	C		
						μgRE	mg	mg	mg		
2月の平均	802	31.4	24.1	378	3.2	306	0.50	0.63	38	6.1	3.8
学校給食 摂取基準	820	25~40	25~30	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0



ご意見・ご要望・自慢料理などを学校へお寄せください。