

令和3年

2月献立表

開進第四中学校

| 実施日 | 日 曜 | 献立名 | 赤の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 | 栄 養 量 | | | |
|-----|-----|--|---|---|--|-----------------|--------------|-----------|-----------|
| | | | 血や肉、骨や歯になる | 体を動かす熱や力になる | 体の調子を整える | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |
| 1 | 月 | 麦ごはん 飲用牛乳 豚豚 チンゲン菜のスープ | 飲用牛乳 (200ml) 豚肩肉 鶏むね肉 | 無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) でん粉 ジャがいも 米サラダ油 ごま油 三温糖 | しょうが にんじん たまねぎ たけのこ水煮 青ピーマン 干しいたけ パイン缶 セロリー にんにく ぶなし めじ コーン缶 チンゲンサイ | 825 | 14.0 | 24.9 | 2.9 |
| 2 | 火 | 鯛の蒲焼き丼 飲用牛乳 大豆の甘煮 もずくの味噌汁 | いわし(開き) 飲用牛乳 (200ml) 黄だいず 削り節 油揚げ もずく 木綿豆腐 白みそ 赤みそ | 無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) でん粉 薄力粉 米サラダ油 三温糖 ごま | しょうが にんじん こまつな 根深ねぎ | 897 | 15.9 | 27.6 | 2.8 |
| 3 | 水 | みぞれうどん 飲用牛乳 スパニッシュオムレツ フルーツヨーグルト | 削り節 豚もも肉 飲用牛乳 (200ml) ベーコン クリーム 鶏卵 粉チーズ ヨーグルト | 冷凍うどん じゃがいも 有塩バター 上白糖 | 根深ねぎ だいこん こまつな にんにく たまねぎ 黄桃缶 みかん缶 パイン缶 | 883 | 18.5 | 32.3 | 3.6 |
| 4 | 木 | ジャンバラヤ 飲用牛乳 ジャーマンポテト ビーンズトマトスープ | 鶏もも 飲用牛乳 (200ml) ベーコン ソーセージ (レバー) いんげんまめ ひよこまめ | 無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 有塩バター 米サラダ油 じゃがいも | にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン缶 マッシュルーム缶 青ピーマン パセリ セロリー トマト缶 | 829 | 11.8 | 31.8 | 3.5 |
| 5 | 金 | かき揚げ天丼 飲用牛乳 豆腐とえのきの味噌汁 | いか (短冊) むきえび 鶏卵 削り節 昆布 飲用牛乳 (200ml) 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ | 無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) さつまいも 薄力粉 でん粉 米サラダ油 三温糖 | たまねぎ にんじん しゅんぎく 根深ねぎ えのきたけ こまつな 根深ねぎ | 894 | 13.4 | 30.8 | 2.2 |
| 8 | 月 | 丸パン 飲用牛乳 エビグラタン 小松菜のアーモンドサラダ | 飲用牛乳 (200ml) 調理用牛乳 鶏むね肉 むきえび クリーム パルメザン まぐろ類缶詰 | 丸パン 薄力粉 有塩バター パン粉 スパゲッティ (卵なし) 米サラダ アーモンド 上白糖 | にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 パセリ こまつな きゅうり キャベツ | 777 | 16.1 | 44.0 | 3.1 |
| 9 | 火 | 麦ごはん 飲用牛乳 四川豆腐 もやしのごまだれサラダ | 飲用牛乳 (200ml) 豚もも肉 木綿豆腐 白みそ | 無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 米サラダ油 三温糖 ごま油 でん粉 炒りごま 上白糖 | しょうが にんにく たまねぎ たけのこ水煮 にんじん 干しいたけ チンゲンサイ 緑豆もやし こまつな | 795 | 15.9 | 29.5 | 2.9 |
| 10 | 水 | ひじきと舞茸のごはん 飲用牛乳 豆アジの南蛮漬け かぶのみそ汁 | 鶏もも肉 ひじき 油揚げ 黄だいず 飲用牛乳 (200ml) 豆あじ 生揚げ カットわかめ 白みそ 赤みそ | 無洗米秋田県産萌えみのり 米サラダ油 三温糖 でん粉 薄力粉 ごま油 | にんじん まいたけ 根みつば 青ピーマン たまねぎ かぶ ぶなしめじ 根深ねぎ | 765 | 17.1 | 30.1 | 2.9 |
| 12 | 金 | タンタンつけ麺 飲用牛乳 ジャンボ揚げぎょうざ | 豚ひき肉 飲用牛乳 (200ml) | むし中華めん油付き 白練りごま ごま油 三温糖 ぎょうざの皮 薄力粉 米サラダ 油 | 根深ねぎ にんじん 緑豆もやし たまねぎ にんにく しょうが キャベツ いら | 889 | 15.6 | 32.8 | 3.1 |
| 13 | 土 | チキンカレー 飲用牛乳 オニオンドレサラダ | 若鶏、もも レンズまめ (全粒、乾) 飲用牛乳 (200ml) | 無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) ジャがいも 有塩バター 薄力粉 米サラダ油 上白糖 | にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン缶 ブロッコリー 赤ピーマン | 852 | 12.6 | 24.2 | 2.9 |
| 15 | 月 | 親子丼 飲用牛乳 せんべい汁 | 鶏もも肉 鶏卵 飲用牛乳 (200ml) 鶏むね肉 木綿豆腐 油揚げ 削り節 白みそ 赤みそ | 無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 三温糖 さといも 南部かやきせんべい こんにゃく | たまねぎ 糸みつば にんじん だいこん ごぼう 根深ねぎ せり えのきたけ | 827 | 20.4 | 23.5 | 3.1 |
| 16 | 火 | ぶどうパン 飲用牛乳 ツナマヨサラダ 春野菜のクリームスープ | 飲用牛乳 (200ml) オイルツナ 鶏むね肉 ベーコン 調理用牛乳 クリーム | ぶどうパン 米サラダ油 三温糖 マヨネーズ 薄力粉 有塩バター | キャベツ きゅうり こまつな にんじん セロリー にんにく たまねぎ かぶ かぶ葉 | 770 | 16.1 | 35.6 | 2.8 |
| 17 | 水 | たこ飯 飲用牛乳 わかめサラダ うすくず汁 | たこ 刻みのり 飲用牛乳 (200ml) カットわかめ 白みそ 鶏もも肉 油揚げ かまぼこ | 無洗米秋田県産萌えみのり オリーブ油 米サラダ油 ごま油 上白糖 ごま でん 粉 こんにゃく でん粉 あられ麩 | しょうが 葉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ だいこん 糸みつば | 745 | 15.9 | 36.6 | 3.4 |
| 18 | 木 | 和牛のブルコギ丼 飲用牛乳 チョレギサラダ風 | 和牛肩肉スライス 飲用牛乳 (200ml) カットわかめ | 無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 米サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉 ごま | たまねぎ にんじん 緑豆もやし りんご しょうが にんにく いら キャベツ 根深ねぎ | 892 | 16.2 | 33.2 | 3.0 |
| 19 | 金 | (受験応援メニュー) 麦ごはん 飲用牛乳 チキンカツ (取りに行つて勝つ) 味噌汁 (キャベツ・たまねぎ・わかめ) いよかん(いい予感) | 飲用牛乳 (200ml) 鶏もも肉 鶏卵 カットわかめ 油揚げ 白みそ 赤みそ | 無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 薄力粉 パン粉 米サラダ油 三温糖 | たまねぎ キャベツ にんじん いよかん | 837 | 14.9 | 26.7 | 2.0 |
| 22 | 月 | スパゲッティナポリタン 飲用牛乳 りんごドレッシングサラダ プリン | ベーコン ソーセージ (レバー) パルメザン 飲用牛乳 (200ml) 調理用牛 乳 鶏卵 クリーム | オリーブ油 スパゲッティ (卵なし) 有塩バター 米サラダ油 上白糖 | にんにく とうがらし たまねぎ にんじん 青ピーマン トマト缶 キャベツ コーン 缶 こまつな 赤ピーマン りんご | 860 | 14.0 | 41.7 | 3.1 |
| 24 | 水 | 麦ごはん 飲用牛乳 鯉のかりんとう揚げ ごま和え 吉野汁 | 飲用牛乳 (200ml) かつお 削り節 鶏むね肉 焼き竹輪 木綿豆腐 | 無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) でん粉 米サラダ油 三温糖 ピーナッツ ごま でん粉 | しょうが 緑豆もやし にんじん こまつな だいこん 干しいたけ 根深ねぎ | 899 | 19.0 | 25.9 | 3.0 |
| 25 | 木 | 揚げパン 飲用牛乳 ポトフ フルーツポンチ | きな粉 飲用牛乳 (200ml) ベーコン 豚肉もも 粉寒天 | 米粉パン きび砂糖 米サラダ油 ジャがいも 上白糖 | にんにく にんじん たまねぎ キャベツ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 | 882 | 15.6 | 34.3 | 2.4 |
| 26 | 金 | 麦ごはん 飲用牛乳 鮭の西京焼き 春野菜のきんぴら 青菜の味噌汁 | 飲用牛乳 (200ml) しろさけ 西京みそ さつま揚げ カットわかめ 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ | 無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 米サラダ油 しらたき 三温糖 ごま ごま油 ジャがいも | にんじん たけのこ水煮 ごぼう うど さやいんげん こまつな | 745 | 19.0 | 20.7 | 2.6 |

※ 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19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 | 835 | 15.9 | 30.8 | 2.9 | 395 | 123 | 3.1 | 342 | 0.44 | 0.63 | 33 | 5.5 |
| 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 |