令和4年

2月献立表

光が丘第二中学校

実施日 日	曜	飲料	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火	牛乳	菜飯 レンコンのハンバーグ 鶏肉とじゃが芋の旨煮	牛乳 豚挽肉 鶏肉 厚揚げ レンズ豆 ひじき	米 コンニャク じゃが芋 米油 砂糖	レンコン 葉ネギ 大根 玉ネギ 人参 タケノコ	862	17.5	31.2	4.1
2	水	牛乳	チキンカレー コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム	米 大麦 小麦粉 じゃが芋 米油 バター 砂糖	ニンニク 生姜 玉ネギ 人参 トマト缶 りんご キャベツ 胡瓜 コーン レーズン	864	11.8	31.9	2.3
3	木	牛乳	節分海苔巻 鰯の蒲焼き 鬼入り沢煮椀、果物（清見）	牛乳 鶏肉 豚肉 鰯 カマボコ 大豆 油揚げ 海苔	米 もち米 片栗粉 コンニャク 米油 揚げ油 砂糖	人参 レンコン 干し椎茸 三つ葉 大根 白菜 ゴボウ タケノコ ほうれん草 ネギ 清見	819	18.5	33.1	3.6
4	金	牛乳	冬の食材たっぷり！ もうすぐ春うどん カリフラワーのサラダ うぐいす餅	牛乳 鶏肉 カマボコ 油揚げ 豆腐 きな粉	うどん コンニャク 里芋 白玉粉 上新粉 米油 砂糖	ゴボウ 人参 大根 白菜 小松菜 ネギ ブロッコリー カリフラワー キャベツ コーン 玉ネギ りんご	733	16.5	23.5	2.9
7	月	牛乳	パインパン 鶏肉のバーベキューソース グリーンフレンチサラダ 白いんげん豆と野菜のスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン いんげん豆	パインパン じゃが芋 マカロニ 米油 砂糖	ニンニク りんご レモン ネギ キャベツ ブロッコリー コーン 玉ネギ 人参 小松菜	811	18.7	37.1	4.2
8	火	牛乳	ひじきご飯 ししゃものカレー焼き 生揚げと白菜の味噌汁 抹茶ムース	牛乳 生クリーム 鶏肉 子持ちししゃも 油揚げ 大豆　厚揚げ 味噌 アガー ひじき	米 もち米 コンニャク 小麦粉 米油 砂糖	人参 いんげん 大根 白菜 小松菜 ネギ	825	16.2	37.9	3.7
9	水	牛乳	プルコギ丼 ニラ玉スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵 豆腐	米 米油 片栗粉 ゴマ油 ゴマ 砂糖	玉ネギ 人参 もやし りんご 生姜 ニンニク ニラ	778	18.4	28.0	3.3
10	木	牛乳	ご飯、海苔の佃煮 野菜チップス 豚汁、果物（甘平）	牛乳 豚肉 厚揚げ 味噌 海苔	米 コンニャク 里芋 さつま芋 じゃが芋 砂糖 米油 揚げ油	玉ネギ 人参 大根 ゴボウ ネギ 小松菜 南瓜 レンコン 甘平	732	11.9	28.5	2.3
11	金	建国記念日								
14	月	牛乳	インディアンスパゲティ キャロットソースサラダ ココアケーキ	牛乳 ウインナー ハム 鶏卵 ひよこ豆	スパゲティ 米粉 小麦粉 オリーブ油 米油 バター 砂糖	ニンニク 玉ネギ 人参 マッシュルーム コーン グリンピース キャベツ 胡瓜 ブロッコリー	896	13.3	34.7	3.1
15	火	牛乳	ご飯、揚げ魚の生姜ソース うどと豚肉のバター醤油 大根の味噌汁	牛乳 鮪 豚肉 厚揚げ 味噌	米 片栗粉 揚げ油 ゴマ 米油 バター 砂糖	生姜 玉ネギ 人参 うど エリンギ ほうれん草 大根 ネギ	825	18.7	31.1	3.2
16	水	牛乳	ご飯、四川味噌豆腐 野菜のゴマだれかけ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 味噌 豆腐 アガー	米 片栗粉 米油 ゴマ油 ゴマ 砂糖	ニンニク 生姜 人参 玉ネギ タケノコ 干椎茸 チンゲンサイ キャベツ 小松菜 ぶどうジュース	828	14.4	31.0	3.0
17	木	牛乳	ワカメご飯 厚焼き玉子 つみれ入り味噌汁	牛乳 豚挽肉 鶏卵 つみれ 味噌 ひじき 炊き込みワカメの素	米 米油 砂糖	人参 玉ネギ グリンピース 生姜 キャベツ もやし ネギ 小松菜	725	16.9	27.3	4.8
18	金	牛乳	味噌 勝つ！丼 けんちん汁 良い予感☆（果物・伊予柑）	牛乳 豚肉 鶏卵 味噌 厚揚げ	米 小麦粉 パン粉 コンニャク 里芋 揚げ油 米油 砂糖	キャベツ ゴボウ 人参 大根 ネギ 伊予柑	815	18.3	25.5	3.2
21	月	牛乳	ご飯、鯖の味噌煮 五目金平 きりたんぽ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 鯖 味噌	米 片栗粉 コンニャク きりたんぽ ゴマ 米油 ゴマ油 砂糖	生姜 ゴボウ 人参 レンコン 舞茸 小松菜 ネギ	854	16.9	28.2	4.0
22	火	牛乳	ピザトースト ポトフ 果物（でこぽん）	牛乳 チーズ 鶏肉 ベーコン ウインナー 大豆	食パン じゃが芋 米油	ニンニク 玉ネギ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ セロリ 人参 キャベツ 小松菜 でこぽん	761	16.9	43.2	4.3
23	水	天皇誕生日								
24	木	学年末考査								
25	金									
28	月									

※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15回

※2/10、2/21は、入試のため3年生の給食はありません。

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	809	16.3	31.5	3.5	384	120	3.4	273	0.39	0.53	23	7.9