



令和4年度2月の献立



豊玉中学校

実施日 日 曜	牛乳	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	水	カツ丼 味噌汁 果物(せとか) ◎3年生応援メニュー	飲用牛乳 豚肉 鶏卵 油揚げ 米みそ カットわかめ 【かつお節】	精白米 米粒麦 薄力粉 パン粉 米サラダ油 上白糖 でん粉	たまねぎ にんじん グリンピース はくさい 根深ねぎ 小松菜 せとか	805	18.5	25.5	3.2
2	木	ハッシュドビーフ マセドアンサラダ 果物(いちご)	飲用牛乳 牛肉 【豚骨】	精白米 米粒麦 米サラダ油 薄力粉 バター 上白糖 ざらめ糖 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ 根深ねぎ きゅうり トマト加工品 グリンピース だいこん スイートコーン セロリー いちご	777	11.5	28.7	2.3
3	金	鶏五目おこわ 福豆汁 いわしのから揚げ ◎節分献立	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ 米みそ いわし 黄だいず 豚肉 【かつお節】	精白米 米粒麦 米サラダ油 ごま 上白糖 でん粉 さといも 板こんにゃく	ごぼう にんじん 干しいたけ 根深ねぎ たけのこ水煮 しょうが だいこん	793	17.9	35.1	2.7
6	月	振替休日							
7	火	麦ご飯 しらすのふりかけ おでん からしあえ	飲用牛乳 鶏肉 つみれ さつま揚げ 焼き竹輪 結び昆布 一口がんもどき うずら卵 しらす干し 【かつお節 昆布】	精白米 米粒麦 上白糖 じゃがいも こんにゃく 竹輪ふ ごま油 ごま	だいこん にんじん はくさい 緑豆もやし こまつな だいこん葉	789	18.9	28.5	3.7
8	水	ガーリックフランスパン カリフラワーの豆乳シチュー オニオンドレッシングサラダ	飲用牛乳 生クリーム ベーコン 鶏肉 豆乳 【鶏がら】	ソフトフランスパン バター 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 上白糖	にんにく パセリ たまねぎ にんじん セロリー しょうが 根深ねぎ きゅうり カリフラワー キャベツ スイートコーン	719	14.1	44.6	3.3
9	木	麦ご飯 白菜のとろとろ汁 魚のねぎソースがけ ほうれん草とキャベツのごまあえ	飲用牛乳 鮭 豚肉 生揚げ 【かつお節】	精白米 米粒麦 上白糖 米サラダ油 ごま油 ごま でん粉	根深ねぎ しょうが にんにく しめじ ほうれん草 にんじん キャベツ ごぼう はくさい えのきたけ 根深ねぎ	726	18.4	28.6	2.4
10	金	麦ご飯 みそ汁 キャベツたっぷりメンチカツ ごま酢和え ●3年生なし	飲用牛乳 豚肉 鶏卵 油揚げ カットわかめ 米みそ 【かつお節】	精白米 米粒麦 パン粉 薄力粉 米サラダ油 ごま油 ごま	たまねぎ キャベツ 緑豆もやし こまつな だいこん ぶなしめじ 根深ねぎ にんじん	785	14.5	30.4	2.9
13	月	こぎつねご飯 かきたま汁 ししゃものカレーやき わかめの和え物	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも カットわかめ 鶏卵 【かつお節】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 薄力粉 ごま油 でん粉	にんじん グリンピース きゅうり 緑豆もやし にんじん たまねぎ こまつな	730	19.6	30.0	3.2
14	火	スパゲティービーンズソース ブロッコリーサラダ ★ココアマフィン	飲用牛乳 調理用牛乳 豚肉 黄だいず 鶏卵	スパゲティ 米サラダ油 米ぬか油 上白糖 有塩バター 薄力粉 チョコチップ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト加工品 トマト缶 ブロッコリー キャベツ スイートコーン	831	15.8	31.6	2.3
15	水	厚揚げの中華風味噌炒丼 中華風コーンスープ 果物(柑橘類)	飲用牛乳 鶏卵 米みそ 豚肉 生揚げ 【鶏がら】	精白米 米粒麦 ごま油 米サラダ油 上白糖 でん粉 米ぬか油 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ水煮 キャベツ ごねぎ 根深ねぎ スイートコーン チンゲンサイ せとかまたは清見オレンジ	817	16.4	30.4	2.8
16	木	麦ご飯 ゆきんこ汁 魚の西京焼き 野菜ののり和え	飲用牛乳 ぎんだらまたはまだら 米みそ 刻みのり 鶏肉 木綿豆腐 【かつお節】	精白米 米粒麦 上白糖 米サラダ油 でん粉	こまつな はくさい 緑豆もやし にんじん しめじ だいこん 根深ねぎ	733	16.5	33.6	2.6
17	金	ツナピラフ オニオンスープ キャベツのキッシュ風	飲用牛乳 生クリーム 粉チーズ ツナ ベーコン 鶏卵 【鶏がら】	精白米 米粒麦 米サラダ油	にんにく たまねぎ にんじん 青ピーマン スイートコーン キャベツ パセリ しめじ しょうが 根深ねぎ	807	15.2	37.7	3.6
20	月	焼き豚チャーハン 白菜の中華スープ 花しゅうまい ●2年生移動教室	飲用牛乳 焼き豚 鶏卵 鶏肉 木綿豆腐 豚肉 【鶏がら】	精白米 米粒麦 米サラダ油 ごま油 しゅうまいの皮 でん粉	しょうが 根深ねぎ 青ピーマン たまねぎ にんじん たけのこ水煮 はくさい チンゲンサイ	806	16.2	30.0	3.2
21	火	麦ご飯 ちくわぶ汁 魚の味噌チーズ焼き 青のり粉ふきいも ●2年生移動教室 ●3年生なし	飲用牛乳 ピザチーズ 鮭 米みそ あおのり 豚肉 油揚げ 【かつお節】	精白米 米粒麦 上白糖 米サラダ油 じゃがいも ごま油 竹輪ふ	にんじん ごぼう だいこん えのきたけ 根深ねぎ	797	18.0	31.3	2.6
22	水	カレーうどん さつまいもの天ぷら えびの天ぷら ●2年生振替休み	飲用牛乳 豚肉 油揚げ 鶏卵 ブラックタイガー(えび) 【かつお節 昆布】	冷凍うどん 米サラダ油 でん粉 さつまいも 薄力粉 上白糖	しょうが にんじん たまねぎ 根深ねぎ こまつな	763	16.3	32.7	2.2
23	木	天皇誕生日							
24	金	きのご肉丼 すまし汁 カリカリじゃこサラダ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 牛肉または豚肉 なたと 【かつお節 昆布】	精白米 米粒麦 米サラダ油 つきこんにゃく 上白糖	しょうが たまねぎ にんじん ほんしめじ えのきたけ きゅうり にんじん キャベツ だいこん こまつな 根深ねぎ	708	17.9	27.3	3.2
27	月	麦ご飯 味噌汁 魚の香味焼き 野菜のうま煮	飲用牛乳 ぶりまたはさば 豚肉 米みそ 【かつお節】	精白米 米粒麦 ごま油 米サラダ油 上白糖 じゃがいも	にんにく しょうが 根深ねぎ れんこん にんじん だいこん 干しいたけ たまねぎ こまつな	775	18.3	31.7	2.7
28	火	黒砂糖パン ミネストローネスープ 鮭とほうれん草のマカロニグラタン	飲用牛乳 調理用牛乳 ピザチーズ 鮭 ベーコン 【かつお節】	黒砂糖パン マカロニ 米サラダ油 上白糖 薄力粉 じゃがいも	スイートコーン たまねぎ しめじ ほうれん草 パセリ にんにく にんじん キャベツ セロリー しょうが トマト加工品 根深ねぎ パセリ	775	16.4	35.5	3.6

※ 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18回

※【 】は、だし汁やスープをとるのに使用しています。

※果物 せとか：清見タンゴールとアンゴールオレンジとマーコットオレンジからできた柑橘類です。

★3年A組、3年B組のリクエスト

2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	774	16.7	31.8	2.9	381	109	3.1	312	0.34	0.50	21	7.0

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。