



# 令和5年度 2月の献立



豊五中学校

| 実施日<br>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 | たんぱく質 | 脂質  | 塩分  |
|            |          |  | 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 |  |  | kcal  | (%)   | (%) | (g) |
| 1 木        | ○        | 給食ビビンバ丼<br>トックスープ                          | 飲用牛乳 (200ml) 豚肉<br>鶏卵 鶏肉 【鶏ガラ】                                   | 精白米 米粒麦 米サラダ油<br>ごま油 トックスライス 上白糖                 | にんにく しょうが はくさいキムチ<br>たけのこ水煮 緑豆もやし にんじん<br>ごまつな 根深ねぎ たまねぎ チンゲンサイ                  | 759         | 16.3 | 26.3 | 3.3      |  |  |       |       |     |     |
| 2 金        | ○        | 麦ご飯 福豆汁<br>豚の蒲焼き 酢和え                       | 飲用牛乳 (200ml) いわし 黄だいず<br>豚肉 米みそ 【かつお節】                           | 精白米 米粒麦 でん粉 薄力粉<br>米サラダ油 上白糖 ごま油<br>板こんにやく じゃがいも | 緑豆もやし にんじん ごまつな<br>だいこん 根深ねぎ ごぼう   | 774         | 16.5 | 26.9 | 2.7      |  |  |       |       |     |     |
| 5 月        | ○        | 麻婆豆腐丼 卵スープ<br>果物 (せとか)                     | 飲用牛乳 (200ml) 豚肉 黄だいず<br>米みそ 木綿豆腐 鶏卵 鶏肉<br>カットわかめ 【鶏ガラ】           | 精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖<br>ごま油 でん粉                     | にんにく しょうが 乾しいたけ<br>たけのこ水煮 根深ねぎ いら<br>にんじん たまねぎ せとか                               | 786         | 17.3 | 30.5 | 3.1      |  |  |       |       |     |     |
| 6 火        | ○        | 麦ご飯 けんちん汁<br>魚の味噌チーズ焼き からしごまあえ             | 飲用牛乳 (200ml) メルルーサ 米みそ<br>ピザチーズ 生揚げ 【昆布 かつお節】                    | 精白米 米粒麦 上白糖 ごま油<br>米サラダ油 こんにやく ごま                | はくさい 緑豆もやし ごまつな ごぼう<br>れんこん にんじん だいこん 根深ねぎ                                       | 702         | 20.7 | 25.8 | 3.1      |  |  |       |       |     |     |
| 7 水        | ○        | ツナピラフ オニオンスープ<br>キャベツのキッシュ風                | 飲用牛乳 (200ml) ツナ ベーコン<br>鶏卵 生クリーム 粉チーズ 【鶏ガラ】                      | 精白米 米粒麦<br>上白糖 米サラダ油                             | にんにく たまねぎ にんじん<br>コーン缶 にんじん キャベツ パセリ<br>しめじ しょうが 根深ねぎ 青ピーマン                      | 824         | 15.0 | 37.0 | 3.6      |  |  |       |       |     |     |
| 8 木        | ○        | ★☆揚げパン (きなこ) チリコンカン<br>オニオンドレッシングサラダ       | 飲用牛乳 (200ml) きな粉 ベーコン<br>豚肉 黄だいず 【鶏ガラ 豚骨】                        | コッパン 有塩バター 米サラダ油<br>上白糖 じゃがいも 薄力粉                | にんにく たまねぎ セロリー にんじん<br>マッシュルーム水煮 トマト加工品<br>キャベツ きゅうり コーン缶                        | 703         | 15.4 | 42.0 | 2.6      |  |  |       |       |     |     |
| 9 金        | ○        | 麦ご飯 味噌汁<br>魚のネギソースがけ<br>じゃがいもの煮物           | 飲用牛乳 (200ml) ぶり 米みそ<br>米みそ 油揚げ カットわかめ 【かつお節】                     | 精白米 米粒麦 上白糖<br>ごま油 じゃがいも 米サラダ油                   | 根深ねぎ しょうが にんにく にんじん<br>さやいんげん はくさい   | 777         | 18.6 | 31.6 | 2.8      |  |  |       |       |     |     |
| 12 月       | 建国記念日の振替 |  |  |  |  |             |      |      |          |  |  |       |       |     |     |
| 13 火       | ○        | ハッシュドポーク<br>マセドアンサラダ 果物 (いちご)              | 飲用牛乳 (200ml) 豚肉<br>【鶏ガラ 豚骨】                                      | 精白米 米粒麦 米サラダ油<br>有塩バター 上白糖 ざらめ糖<br>じゃがいも 薄力粉     | にんにく しょうが たまねぎ にんじん<br>しめじ マッシュルーム水煮 根深ねぎ<br>トマト加工品 グリンピース だいこん<br>きゅうり コーン缶 いちご | 768         | 11.8 | 27.3 | 2.4      |  |  |       |       |     |     |
| 14 水       | ○        | 焼き豚チャーハン 春巻き<br>白菜の中華スープ                   | 飲用牛乳 (200ml) 焼き豚 鶏肉<br>【鶏ガラ】                                     | 精白米 米粒麦 ごま油 米サラダ油<br>春巻きの皮 普通はるさめ でん粉            | しょうが にんじん 根深ねぎ 青ピーマン<br>にんにく たけのこ水煮 乾しいたけ はくさい<br>キャベツ いら にんじん たまねぎ チンゲンサイ       | 783         | 12.9 | 31.6 | 3.5      |  |  |       |       |     |     |
| 15 木       | ○        | スパゲティービーンズソース<br>ブロッコリーサラダ<br>★☆チョコチップマフィン | 飲用牛乳 (200ml) 調理用牛乳<br>黄だいず 鶏卵 豚肉                                 | スパゲティ 米サラダ油<br>米サラダ油 上白糖 有塩バター<br>薄力粉 チョコチップ     | にんにく しょうが にんじん<br>トマト加工品 ブロッコリー<br>キャベツ コーン缶 たまねぎ                                | 821         | 15.6 | 31.5 | 2.3      |  |  |       |       |     |     |
| 16 金       | ○        | 茶飯 おでん<br>からしあえ                            | 飲用牛乳 (200ml) 結び昆布 鶏肉<br>つみれ さつま揚げ 焼き竹輪 うずら卵<br>一口がのもとき 【かつお節 昆布】 | 精白米 上白糖 じゃがいも<br>こんにやく 竹輪ふ ごま油                   | だいこん にんじん はくさい<br>緑豆もやし ごまつな   | 722         | 17.5 | 27.0 | 3.2      |  |  |       |       |     |     |
| 19 月       | ○        | 麦ご飯 いものこ汁<br>味噌カツ キャベツのおかかあえ               | 飲用牛乳 (200ml) 鶏肉 豚肉<br>八丁味噌 米みそ 糸削り 【かつお節】                        | 精白米 米粒麦 薄力粉<br>ごま油 上白糖 さといも<br>こんにやく パン粉         | にんにく キャベツ にんじん<br>ごまつな しょうが 乾しいたけ<br>だいこん 根深ねぎ                                   | 741         | 15.0 | 27.6 | 2.7      |  |  |       |       |     |     |
| 20 火       | ○        | 白米 味噌汁<br>魚の香味焼き 野菜のうま煮                    | 飲用牛乳 (200ml) 鮭 豚肉<br>米みそ 【かつお節】                                  | 精白米 ごま油 米サラダ油<br>上白糖 じゃがいも                       | にんにく しょうが れんこん<br>ごぼう にんじん だいこん 乾しいたけ<br>たまねぎ ごまつな 根深ねぎ                          | 703         | 21.3 | 21.1 | 2.7      |  |  |       |       |     |     |
| 21 水       | ○        | しらすと野菜のかき揚げ丼<br>豚汁 果物 (みかんまたはポンカン)         | 飲用牛乳 (200ml) しらす干し<br>黄だいず 芽ひじき あおのり<br>豚肉 油揚げ 米みそ 【かつお節】        | 精白米 米粒麦 薄力粉 上白糖<br>米サラダ油 じゃがいも こんにやく             | ごぼう たまねぎ にんじん 糸みつば<br>だいこん しめじ 根深ねぎ<br>みかんまたはポンカン                                | 799         | 13.7 | 23.4 | 3.1      |  |  |       |       |     |     |
| 22 木       | ○        | パンキンパン<br>ベーコンとトマトスープ<br>鮭とほうれん草のマカロニグラタン  | 飲用牛乳 (200ml) 調理用牛乳 鮭<br>ピザチーズ ベーコン 【鶏ガラ】                         | パンキンパン マカロニ<br>米サラダ油 上白糖 薄力粉                     | コーン缶 たまねぎ ほうれん草<br>しめじ パセリ にんじん トマト缶詰<br>さやいんげん                                  | 737         | 16.6 | 40.8 | 3.7      |  |  |       |       |     |     |
| 23 金       | 天皇誕生日    |  |  |  |  |             |      |      |          |  |  |       |       |     |     |
| 26 月       | ○        | 豚キムチ丼 わかめスープ<br>☆フルーツポンチ                   | 飲用牛乳 (200ml) カットわかめ<br>豚肉 【鶏ガラ】                                  | 精白米 米粒麦 ごま油<br>米サラダ油 上白糖 でん粉                     | にんにく たまねぎ にんじん はくさい<br>緑豆もやし いら しょうが 根深ねぎ<br>たけのこ水煮 みかん缶 バイン缶 黄桃缶                | 735         | 13.2 | 20.7 | 3.1      |  |  |       |       |     |     |
| 27 火       | ○        | 麦ご飯 ちくわぶ汁<br>魚の味噌だれ 小松菜のおかか和え              | 飲用牛乳 (200ml) さばまたはぶり<br>米みそ 糸削り 豚肉 油揚げ 【かつお節】                    | 精白米 米粒麦 でん粉<br>上白糖 ごま油 竹輪ふ                       | 緑豆もやし にんじん ごまつな<br>ごぼう だいこん えのきたけ 根深ねぎ   | 782         | 17.8 | 32.9 | 2.6      |  |  |       |       |     |     |
| 28 水       | ○        | ☆みそラーメン<br>☆大学芋                            | 飲用牛乳 (200ml) 豚肉 米みそ<br>うずら卵 【鶏ガラ 豚骨】                             | 蒸し中華めん ごま油 米サラダ油<br>さつまいも 水あめ 上白糖 ごま             | にんにく しょうが にんじん たまねぎ<br>緑豆もやし キャベツ コーン缶<br>セロリー 根深ねぎ チンゲンサイ                       | 810         | 13.6 | 30.8 | 3.3      |  |  |       |       |     |     |
| 29 木       | ○        | 肉丼 味噌汁 塩もみ風                                | 飲用牛乳 (200ml) 豚肉または牛肉<br>木綿豆腐 油揚げ 米みそ 【かつお節】                      | 精白米 米粒麦 米サラダ油<br>つきこんにやく 上白糖 ごま                  | しょうが たまねぎ にんじん<br>えのきたけ キャベツ きゅうり<br>ごまつな 根深ねぎ しめじ                               | 715         | 17.7 | 28.8 | 3.0      |  |  |       |       |     |     |

※ 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

※【 】は、だし汁やスープをとるのに使用しています。

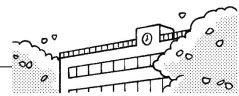
※果物 せとか：清見タンゴールとアンゴールオレンジとマーコットオレンジからできた柑橘類です。

★12月に衛生委員会中心に行われた「食UICKキャンペーン(給食準備時間の短縮を図ることで、給食を食べる時間を確保し、食品ロスを減らす取り組み)」で優秀な成績をおさめたクラスに給食のリクエスト券を配布しました。第1位になった料理を2月・3月の給食で提供していきます。

| 料理部門 | 料理部門:第1位 | デザート部門:第1位 |
|------|----------|------------|
| 1年B組 | 揚げパン     | チョコチップマフィン |
| 1年C組 | みそラーメン   | チョコチップマフィン |
| 2年A組 | 揚げパン     | 白玉ポンチ      |

☆約2か月で卒業を迎える3年生に給食のリクエストをとりました。第1位になった料理を2月・3月の給食で提供していきます。

| 料理部門 | 第1位             | 第2位             | デザート部門 | 第1位                      | 第2位                 |
|------|-----------------|-----------------|--------|--------------------------|---------------------|
| 3年A組 | ジャージャー麺         | キムチ丼            | 3年A組   | 白玉ポンチ                    | フルーツポンチ<br>抹茶豆乳マフィン |
| 3年B組 | 揚げパン            | 春巻き<br>練馬スパゲティー | 3年B組   | チョコチップマフィン               | あげび                 |
| 3年C組 | ビスキュイパン<br>揚げパン | みそラーメン          | 3年C組   | フルーツポンチ<br>抹茶マフィン<br>大学芋 | チョコチップマフィン          |



| 1月  | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | 食塩相当量<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(ugRAE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミン<br>(mg) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|--------------|
| 平均値 | 761             | 16.1         | 29.7      | 3.0          | 352           | 106            | 2.9       | 269              | 0.35           | 0.51           | 2            |

