

## 2月 献立表

平成 29 年

豊玉第二中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質
1	水	○	揚げパン ロールトースト すいとん カラフルピクルス	鶏肉 油揚げ スライスチーズ (とりがら)	コッペパン 砂糖 食パン 粉糖 白玉粉 小麦粉 すりごま 油	こまつな にんじん 赤ピーマン 大根 ねぎ きゅうり 黄ピーマン 玉葱	819	30.1
2	木	○	ジャージャー麺 タピオカのココナッツミルク	豚ひき肉 大豆 米みそ テンメンジャン 八丁味噌 調理用乳 (豚骨)	むし中華めん でん粉 タピオカパール 砂糖 油 ごま油	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ缶 ねぎ 玉葱 もも缶 バイン缶 みかん缶 ココナッツミルク	830	29.8
3	金	○	大豆入りわかめしらすご飯 鯛の丸干し 豆腐の甘辛煮 きな粉豆	大豆 まいわし(丸干し) 豚ひき肉 木綿豆腐 きな粉 わかめ しらす干し	こめ おおむぎ 砂糖 油 ごま油	にんじん にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ缶 玉葱 グリーンピース	797	49.9
6	月	○	菜の花寿司 豚汁 りんごゼリー	凍り豆腐 たまご 豚肉 油揚げ 米みそ 絹ごし豆腐 のり アガー (削り節)	こめ もち米 おおむぎ こんにゃく じゃがいも 砂糖 油	にんじん なばな 干し椎茸 しょうが ごぼう ねぎ りんご	791	28.9
7	火	○	手作りナン 豆入りキーマカレー 粉ふき芋 フレンチドレッシングサラダ	豚ひき肉 大豆 レンズまめ 粉チーズ (豚骨)	砂糖 小麦粉 じゃがいも 油 バター	にんじん トマト にんにく しょうが 玉葱 セロリー グリーンピース ココナッツミルク きゅうり キャベツ	840	30.9
8	水	○	チャーハン 白菜のクリームスープ パリパリサラダ	豚肉 なたと たまご ベーコン 生クリーム わかめ ひじき (とりがら・豚骨)	こめ おおむぎ 小麦粉 ワンタンの皮 バター 油 ごま油	にんじん 干し椎茸 ねぎ グリーンピース 玉葱 セロリー はくさい キャベツ きゅうり とうもろこし缶	825	27.8
9	木	○	はいがごはん 四川豆腐 中華サラダ	豚肉 木綿豆腐 油揚げ	はいが米 おおむぎ 砂糖 くず粉 でん粉 マロニー 油 ごま油	にんじん チンゲンツァイ 玉葱 しょうが にんにく たけのこ缶 干し椎茸 もやし きゅうり	815	29.1
10	金	○	はいがごはん 厚焼きたまご ジャコひじきふりかけ さつま汁	豚ひき肉 たまご 鶏肉 麦みそ 米みそ ひじき ちりめんじゃこ (削り節・だし昆布)	はいが米 おおむぎ 砂糖 さつまいも こんにゃく いりごま 油	にんじん 葉ねぎ 玉葱 干し椎茸 ごぼう 大根 しょうが	814	32.7
13	月	○	はいがごはん 鯖の味噌煮 切り干し大根の含め煮 のっぺい汁	さば切身 米みそ 油揚げ (削り節・だし昆布)	はいが米 おおむぎ 砂糖 でん粉 さともいも こんにゃく 竹輪ふ 油	にんじん しょうが 切干しだいこん 大根 ねぎ	833	34.7
14	火	○	ジャンバラヤ チョコイチゴ じゃがいも入りイタリアンスープ	豚ひき肉 ウィナー ベーコン 鶏肉 たまご 粉チーズ (とりがら・豚骨)	こめ おおむぎ じゃがいも パン粉 チョコレート バター 油	にんじん ピーマン 玉葱 ほうれんそう にんにく しょうが マッシュルーム缶 とうもろこし缶 いちご	803	26.7
15	水	○	スパゲティおろしソース ツナの甘辛煮 コーンポタージュ	まぐろ缶 ベーコン のり 調理用乳 生クリーム (とりがら)	スパゲティ 砂糖 じゃがいも コーンフレーク バター 油	大根 玉葱 しょうが とうもろこし缶	821	29.4
16	木	○	はいがごはん 鮭の辛子味噌焼き けんちん汁 野菜のごま和え	鮭切り身 米みそ 絹ごし豆腐 油揚げ (削り節)	はいが米 おおむぎ 砂糖 こんにゃく さともいも ごま油 油 すりごま	にんじん こまつな にんにく ねぎ ごぼう 大根 はくさい もやし	795	37.4
17	金	○	ピラフ ポテトグラタン ベーコンと白菜のスープ	鶏肉 ベーコン 調理用乳 ピザチーズ 生クリーム (とりがら)	こめ じゃがいも 油 バター	にんじん パセリ 玉葱 とうもろこし缶 はくさい マッシュルーム缶 グリーンピース	820	27.2
20	月	○	カレーライス もやしサラダ アンニン寒	豚肉 生クリーム 粉寒天 調理用乳 (とりがら・豚骨)	こめ おおむぎ じゃがいも 小麦粉 中ざら糖 砂糖 油 バター ごま油	にんじん しょうが にんにく 玉葱 セロリー りんご 福神漬 もやし キャベツ とうもろこし缶	846	22.4
21	火	○	黒コッペパン ラザニア キャベツのスープ	豚ひき肉 ベーコン 調理用乳 ピザチーズ (豚骨)	黒砂糖パン マカロニ 砂糖 小麦粉 じゃがいも マーガリン 油	にんじん 玉葱 にんにく マッシュルーム缶 しょうが ホールコーン缶 セロリー キャベツ	819	29.1
22	水	○	はいがごはん さんまのかば焼き 磯煮 大根のそぼろ煮	さんま さつま揚げ 鶏肉 ひじき (とりがら)	はいが米 おおむぎ でん粉 砂糖 突こんにゃく 氷砂糖 いりごま 油	にんじん しょうが 大根	825	31.8
23	木	○	セルフカツ丼 冬野菜のみそ汁 くだもの	たまご 豚ひれ 米みそ 絹ごし豆腐 (削り節)	こめ おおむぎ 砂糖 小麦粉 パン粉 油	にんじん 小松菜 玉葱 グリーンピース 大根 れんこん かぶ ねぎ くだもの	838	41.0
24	金	○	手作りピロシキ ジャムサンド ポークビーンズ くだもの	たまご 豚ひき肉 豚肉 大豆 調理用乳 (豚骨)	セサミ食パン 砂糖 春雨 小麦粉 じゃがいも バター 油	にんじん いちごジャム 玉葱 干し椎茸 セロリー にんにく マッシュルーム缶 くだもの	833	31.6

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン				食物繊維	塩分相当量
	kcal	g	%	mg	mg	A μg (RE)	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	820	31.7	24.4	419	3.3	335	0.58	0.66	42	7.4	3.7
摂取基準	820	25~40	エネルギー比 25~30	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0

献立から

揚げパン・ジャージャー麺・タピオカのココナッツミルク・豚汁・りんごゼリー・パリパリサラダ・中華サラダ・カレーライスなどリクエスト献立を実施します。

3日(金) 節分にちなんで、鯛の丸干し・きな粉豆を作ります。

7日(火) 手作りナンはアンケートボックスに「食べたい」と沢山意見がありましたので、給食室で手作りします。

14日(火) バレンタインデーにちなんで、チョコイチゴを作ります。

15日(水) 大根おろしたっぷりのスパゲティです。ツナの甘辛煮と一緒にいただきます。

24日(金) 手作りピロシキは11月に実施しましたが、2年生が行事で食べていないので、今回実施することにしました。お楽しみに・・・

※16日(木)は今年最後の二小・東小の6年生の登校日です。献立は3校同じ物を実施する予定です。