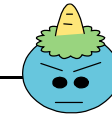


令和4年



2月献立表



豊玉第二中学校

実施日	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 (%)
1 火	○	ひじきおこわ 芋団子汁 キャラメルポテト	芽ひじき 鶏ひき肉 油揚げ 鶏肉 (削り節・だし昆布)	こめ おおむぎ もち米 つきこんにやく じゃがいも でん粉 油 さつまいも 砂糖 バター アーモンド	にんじん グリンピース にんじん だいこん ねぎ	768	12.1
2 水	○	☆キムチチャーハン ☆ワンタンスープ タピオカのココナッツミルク	豚肉 豚バラ肉 豚ひき肉 調理用牛乳 (豚骨・鶏ガラ)	こめ おおむぎ ごま油 炒りごま 油 ワンタンの皮 タピオカパール 砂糖	たまねぎ にんじん はくさいキムチ ピーマン はくさい ねぎ もやし にんにく しょうが にら 黄桃缶 パイナップル缶 みかん缶 ココナッツミルク	767	13.4
3 木	○	やこめ 鰯の丸干し 豆腐の甘辛煮	黄だいたい 鰯の丸干し 豚肉 木綿豆腐 (鶏ガラ)	こめ もち米 油 砂糖 でん粉 ごま油	にんじん 干しいたけ みつば にんにく しょうが たけのこ缶 はくさい ねぎ	802	20.8
3日(木)は節分です。「やこめ」は大豆・にんじん・しいたけなどを混ぜた塩味のあっさりしたご飯です。4日(金)は立春にちなみ菜の花寿司です。春の訪れを感じましょう。							
4 金	○	菜の花寿司 ☆豚汁 二色ゼリー	凍り豆腐 卵 刻みのり 豚肉 油揚げ 米みそ 絹ごし豆腐 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム 粉ゼラチン (削り節)	こめ もち米 おおむぎ 油 こんにやく じゃがいも 砂糖	干しいたけ にんじん なばな しょうが ごぼう ねぎ いちご レモン果汁	780	15.8
7 月	○	はいがごはん のりの佃煮 厚焼きたまご 肉じゃが	刻みのり 豚ひき肉 黄だいたい 卵 豚肉 (削り節)	はい芽米 おおむぎ 砂糖 油 こんにやく じゃがいも	にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん	776	15.6
8 火	○	はいがごはん 根野菜の揚げ煮 鱈ピリ辛みそ焼き	鱈切り身 米みそ 豚肉 絹ごし豆腐 刻み昆布	はい芽米 粒おおむぎ 砂糖 ごま油 さつまいも でん粉 油 炒りごま	にんにく ねぎ れんこん かぼちゃ ごぼう にんじん	770	15.9
9 水	○	☆タンタンつけ麺 ジャンボ焼きぎょうざ	豚ひき肉 (豚骨・鶏ガラ)	むし中華めん すりごま 練りごま ごま油 砂糖 ぎょうざの皮 小麦粉 油	ねぎ にんじん もやし たまねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ キャベツ にら	771	16.3
10 木	○	はいがごはん 鶏とコーンの揚げ煮 チョコいちご 炒め野菜	鶏肉 (鶏ガラ)	はい芽米 おおむぎ でん粉 油 じゃがいも 砂糖 チョコレート ごま油	にんにく しょうが にんじん コーン缶 さやいんげん のぎわな漬	760	13.2
14 月	○	はいがごはん 鯖の味噌煮 鉄火味噌 さつま汁	さば 黄だいたい 米みそ 麦みそ (削り節・だし昆布)	はい芽米 おおむぎ でん粉 ごま油 砂糖 さつまいも こんにやく	しょうが ごぼう だいこん にんじん 葉ねぎ	757	16.8
15 火	○	ビーンズドライカレー フレンチドレッシングサラダ ぶどうゼリー	豚ひき肉 ひよこ豆 レンズまめ (豚骨)	こめ おおむぎ バター 油 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン にんじん 干しぶどう きゅうり キャベツ りんご ぶどうジュース	779	11.2
16 水	○	はいがごはん ☆いかのチリソース 野菜ごろごろ汁 ☆中華サラダ	いか切り身 白いんげん豆 油揚げ	はい芽米 おおむぎ でん粉 ごま油 砂糖 油 マロニー	にんにく しょうが ねぎ れんこん だいこん ごぼう 干しいたけ にんじん もやし きゅうり	768	17.0
17 木	○	中華丼 いももちの甘味噌かけ	豚肉 しかまぼこ 米みそ (鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 ごま油 でん粉 じゃがいも 砂糖	にんにく しょうが にんじん たけのこ缶 たまねぎ はくさい チンゲンサイ	773	12.8
18 金	○	セルフカツ丼 冬野菜のみそ汁	卵 豚肉切り身 黄だいたい 米みそ 絹ごし豆腐 (削り節)	こめ おおむぎ 砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉 油	たまねぎ グリンピース だいこん にんじん れんこん かぶ ねぎ こまつな	786	20.8
21 月	○	ピロシキ いちごジャムサンド ボルシチ 大根サラダ	調理用牛乳 卵 豚ひき肉 鶏肉 (鶏ガラ)	強力粉 バター 砂糖 はるさめ 油 じゃがいも 中ざら糖 セサミパン ジャム	たまねぎ 干しいたけ にんじん キャベツ パセリ しょうが にんにく トマト缶 ビート だいこん きゅうり	754	16.3
22 火	○	はいがごはん 鯖の西京焼き 塩豚汁 昆布の佃煮	さわら切り身 米みそ 豚肉 絹ごし豆腐 刻み昆布 (削り節)	はい芽米 おおむぎ 砂糖 油 こんにやく じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ	738	19.5

※ 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17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	771	15.7	27.1	3.5	363	126	3.2	270	0.40	0.52	21	9.4

☆印はリクエスト献立です。今月は学年行事などが多く、全学年がそろうことが少ないのですが、リクエスト献立は全学年がそろう日に実施するようにしています。お楽しみに・・・

コロナウイルスによる行事変更などで給食の日程や内容も変更することがあります。手洗い・消毒 黙食心がけて元気に過ごしましょう。

