




2月献立表



令和6年

豊玉第二中学校

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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
1 木	○	豚肉とごぼうの混ぜご飯 ☆パリパリサラダ ふわふわ団子のつみれ汁(鱈すり身) つぶつぶみかんゼリー	豚肉 昆布 牛乳 わかめ すり身 豆腐 みそ 寒天	米 もち米 麦 米油 砂糖 油 ワンタンの皮 ごま油 こんにやく でん粉	ごぼう にんじん キャベツ きゅうり コーン 大根 生姜 ねぎ 小松菜 みかん缶 オレンジジュース	709	15.2
2 金	○	いわしの蒲焼き丼  みそけんちん汁 きなこ豆	いわし 牛乳 豆腐 みそ 大豆 きな粉	胚芽米 大麦 ごま油 でん粉 油 砂糖 白ごま 米油 こんにやく 里芋	大根(葉) 生姜 ごぼう にんじん 大根 干しいたけ ねぎ 小松菜	726	16.8
5 月	○	ガパオライス風 ねぎドレッシングサラダ ☆フルーツヨーグルト	鶏ひき肉 大豆 牛乳 ヨーグルト	胚芽米 米油 砂糖 ごま油	にんにく たまねぎ 干しいたけ ピーマン 赤ピーマン もやし 小松菜 コーン ねぎ 生姜 みかん缶 桃缶 パインアップル缶	746	15.0
6 火	○	麦ごはん 鯖の一夜干し 切干大根の含め煮 白菜の味噌汁	牛乳 さば 油揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖	切干大根 にんじん 干しいたけ 白菜 小松菜 えのきたけ	731	16.9
7 水	○	☆わかめご飯 炒り鶏 小松菜とツナのマスタード和え	わかめご飯の素 しらす干し 牛乳 とり肉 厚揚げ まぐろ缶	米 白ごま 米油 こんにやく 里芋 砂糖	れんこん にんじん ごぼう 干しいたけ さやいんげん 小松菜 キャベツ	719	15.4
8 木	○	焼きピロシキ ボルシチ クランベリーゼリー	豚ひき肉 牛乳 とり肉 寒天	ショートニングパン 米油 春雨 でん粉 じゃが芋 ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ トマト缶 ビーツ パセリ粉 クランベリージュース	703	14.8
9 金	○	麦ごはん ☆いかのチリソース みそドレッシングサラダ 粟米湯(スーミータン)	牛乳 いか みそ 卵	米 麦 でん粉 油 ごま油 砂糖 米油	にんにく 生姜 ねぎ にんじん きゅうり キャベツ もやし コーン たまねぎ チンゲンサイ	717	17.7
13 火	○	ごはん お好み卵焼き ひじきと枝豆の炒り煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 豆腐 えび いか 青のり かつお節 卵 ひじき 油揚げ みそ	米 米油 砂糖	キャベツ ねぎ 生姜 コーン にんじん 枝豆 たまねぎ かぼちゃ	729	18.3
14 水	○	練馬スパゲティ フレンチサラダ ☆スイートポテト	まぐろ缶 のり 牛乳 生クリーム	スパゲティ バター 米油 砂糖 さつま芋	大根 たまねぎ 生姜 キャベツ にんじん きゅうり りんご	715	15.3
15 木	○	麦ごはん のりの佃煮 焼きシシャモ 塩麹豚汁	牛乳 のり ししゃも 豚肉 みそ	米 麦 砂糖 米油 こんにやく じゃが芋 ごま油	ごぼう にんじん 大根 たまねぎ 干しいたけ	709	17.2
16 金	○	エクレアパン  クラムチャウダー シーザーサラダ	牛乳 ベーコン あさり ほたて貝 ホイップクリーム チーズ	ねじりパン チョコレート 米油 じゃが芋 小麦粉 クルトン オリーブ油	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ粉 キャベツ きゅうり にんにく	755	14.9
19 月	○	はいがごはん 家常豆腐 ☆春雨サラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 白ごま	生姜 にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ ねぎ もやし きゅうり	752	15.7
20 火	○	タレカツ丼(新潟県)  れんこんつみれ汁 くだもの	豚肉 豆乳 牛乳 豚ひき肉	米 麦 小麦粉 パン粉 油 ざらめ 里芋 でん粉	キャベツ にんじん 大根 小松菜 れんこん たまねぎ 生姜 せとか	721	19.1
21 水	○	麦ごはん 魚のピリ辛みそ焼き 野菜のおかか和え にらたま汁	牛乳 さわら みそ かつお節 豆腐 卵	米 麦 砂糖 ごま油 でん粉	にんにく ねぎ もやし 白菜 にんじん 小松菜 えのきたけ にら	702	21.7
22 木	○	☆タンタンつけ麺 白ごまプリン	豚ひき肉 大豆 牛乳 アガー 豆乳 生クリーム	中華めん 白すりごま 白ごま ごま油 砂糖	ねぎ にんじん もやし たまねぎ にんにく 生姜	750	16.1
26 月	○	ビーンズドライカレー チーズ入りサラダ	豚ひき肉 ひよこ豆 レンズ豆 牛乳 チーズ	胚芽米 麦 バター 米油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ ピーマン にんじん レーズン キャベツ きゅうり	771	13.6

※ 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16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	728	16.5	28.8	3.2	380	119	3.4	239	0.35	0.51	18	8.1

11月に実施したリクエスト給食アンケートの結果から、今月は☆印のものを取り入れました！

☆印が付いていなくても、少数派の意見もたくさん取り入れていますので、ぜひチェックして、楽しみにしてくれると嬉しいです♪