

令和4年

2月献立表

開進第四中学校

実施日	日 曜	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	火	麦ごはん 飲用牛乳 酢豚 チンゲンサイのスープ	飲用牛乳 (200ml) 豚肩肉 鶏むね肉	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) でん粉 米サラダ油 じゃがいも ごま油 三温糖	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 青ピーマン 干しいたけ パイン缶 セロリ にんにく ぶなしめじ コーン缶 チンゲンサイ	785	14.8	26.1	2.9					
2	水	みぞれうどん 飲用牛乳 スパニッシュオムレツ	削り節 豚もも肉 飲用牛乳 (200ml) ベーコン クリーム 鶏卵 粉チーズ	冷凍うどん じゃがいも 有塩バター	根深ねぎ だいこん こまつな にんにく たまねぎ	754	20.6	35.7	3.5					
3	木	鮭五目寿司の恵方手巻き 飲用牛乳 大豆の甘煮 もずくの味噌汁	凍り豆腐 鮭フレーク 鶏卵 手巻きのり4枚 飲用牛乳 (200ml) 黄だいず 削り節 油揚げ もずく 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	無洗米秋田県産萌えみのり 三温糖 上白糖 米サラダ油	にんじん 干しいたけ えだまめ こまつな 根深ねぎ しょうが	759	19.8	25.1	3.3					
4	金	ジャンバラヤ 飲用牛乳 ジャーマンポテト ピーンズトマトスープ	鶏もも肉 飲用牛乳 (200ml) ベーコン ウインナー ソーセージ (レバー) いんげんまめ ひよこまめ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 有塩バター 米サラダ油 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン缶 マッシュルーム缶 青ピーマン パセリ セロリー トマト缶	778	12.5	34.2	3.5					
7	月	フィッシュバーガー 飲用牛乳 米粉の春野菜シチュー	まかじき 飲用牛乳 (200ml) 鶏むね肉 調理用牛乳 クリーム	無塩丸パン 薄力粉 でん粉 米サラダ油 三温糖 マヨネーズ じゃがいも 上新粉	しょうが ごぼう キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 かぶ ほうれんそう コーン缶 パセリ	812	18.5	37.5	2.7					
8	火	麦ごはん 飲用牛乳 四川豆腐 もやしのごまだれサラダ	飲用牛乳 (200ml) 豚もも肉 木綿豆腐 白みそ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 米サラダ油 三温糖 ごま油 でん粉 ごま 上白糖	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ水煮 にんじん 干しいたけ チンゲンサイ 緑豆もやし こまつな	760	16.9	31.7	2.8					
9	水	ひじきと舞茸のごはん 飲用牛乳 豆アジの南蛮漬け かぶのみそ汁 ぼんかん	鶏もも肉 ひじき 油揚げ 黄だいず 飲用牛乳 (200ml) 豆あじ 生揚げ カットわかめ 白みそ 赤みそ	無洗米秋田県産萌えみのり 米サラダ油 三温糖 でん粉 薄力粉 ごま油	にんじん まいたけ 根みつば 青ピーマン たまねぎ かぶ ぶなしめじ 根深ねぎ ぼんかん	794	18.3	30.2	3.0					
10	木	かき揚げ天丼 飲用牛乳 豆腐とえのきの味噌汁	いか むきえび 鶏卵 削り節 飲用牛乳 (200ml) 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) さつまいも 薄力粉 でん粉 米サラダ油 三温糖	たまねぎ にんじん しゅんぎく えのきたけ こまつな 根深ねぎ	848	14.2	32.6	2.2					
11	金	<b>建国記念の日</b>												
14	月	親子丼 飲用牛乳 せんべい汁	鶏もも肉 鶏卵 飲用牛乳 (200ml) 鶏むね肉 木綿豆腐 油揚げ 削り節 白みそ 赤みそ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 三温糖 南部せんべい こんにゃく さといも	たまねぎ 糸みつば にんじん だいこん ごぼう 根深ねぎ せり えのきたけ	783	21.5	24.9	3.1					
15	火	タンタンつけ麺 飲用牛乳 ジャンボ揚げぎょうざ	豚ひき肉 飲用牛乳 (200ml)	むし中華めん油付き 練りごま ごま油 三温糖 ぎょうざの皮 薄力粉 米サラダ油	根深ねぎ にんじん 緑豆もやし たまねぎ にんにく しょうが キャベツ いら	860	16.0	34.7	3.1					
16	水	チキンカレー(レンズ豆) 飲用牛乳 オニオンドレサラダ	鶏むね肉 レンズまめ 飲用牛乳 (200ml)	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 米サラダ油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン缶 ブロッコリー 赤ピーマン	794	14.5	24.7	2.8					
17	木	麦ごはん 飲用牛乳 鯉のかりんとう揚げ ごま和え 吉野汁	飲用牛乳 (200ml) かつお 削り節 鶏むね肉 焼き竹輪 木綿豆腐	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 米サラダ油 三温糖 ピーナッツ ごま でん粉	しょうが 緑豆もやし にんじん こまつな だいこん 干しいたけ 根深ねぎ	870	19.6	27.0	3.0					
18	金	麦ごはん 飲用牛乳 取りに行って勝つ (チキンカツ) 味噌汁 (キャベツ・たまねぎ・わかめ) いよかん(いい予感)	飲用牛乳 (200ml) 鶏もも肉 鶏卵 カットわかめ 油揚げ 白みそ 赤みそ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 薄力粉 パン粉 米サラダ油 三温糖	たまねぎ キャベツ にんじん いよかん	787	15.8	28.4	2.0					
21	月	麦ごはん 飲用牛乳 鮭の黄金焼き 春野菜のきんぴら 青菜の味噌汁	飲用牛乳 (200ml) さけ 赤みそ さつま揚げ カットわかめ 油揚げ 木綿豆腐 白みそ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) マヨネーズ 米サラダ油 しらたき 三温糖 ごま ごま油 じゃがいも	しょうが パセリ にんじん たけのこ ごぼう うど さやいんげん こまつな	780	17.1	33.2	2.6					
22	火	ブルコギ丼 飲用牛乳 チョレギサラダ風	牛肉 飲用牛乳 (200ml) カットわかめ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 米サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉 ごま	たまねぎ にんじん 緑豆もやし しょうが にんにく いら キャベツ 根深ねぎ	797	19.4	29.4	3.6					
23	水	<b>天皇誕生日</b>												
<b>24日と25日はテストのため給食はありません</b>														
28	月	揚げパン 飲用牛乳 大根のポトフ フルーツポンチ	きな粉 飲用牛乳 (200ml) 鶏むね肉 ベーコン いんげんまめ	米サラダ油 米粉ねじりパン きび砂糖 上白糖	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ だいこん みかん缶 パイン缶 黄桃缶	799	17.7	36.4	2.9					

※ 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	798	17.3	30.8	2.9	380	118	3.4	242	0.31	0.43	16	7.3
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上