

令和5年

2月献立表

光が丘第二中学校

実施日 日 曜	飲料	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 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水	牛乳 麻婆豆腐丼 中華サラダ カルピスゼリー	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳 寒天		米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 カルピス		にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ いら キャベツ 胡瓜 コーン		839	15.9	29.5	2.9
2	木	牛乳 味噌ラーメン ごまだれサラダ ゆで卵の甘辛煮	みそ 豚ひき肉 牛乳 卵		中華めん 米油 砂糖 ごま油 白すりごま ざらめ		生姜 にんにく にんじん たまねぎ もやし きくらげ白菜 ねぎ キャベツ 胡瓜 コーン		757	17.9	29.7	6.4
3	金	牛乳 節分のり巻き 鰻の蒲焼き 鬼入り沢煮椀 果物(甘平)	鶏肉 大豆 のり 牛乳 いわし 豚肉 油揚げ かまぼこ		米 もち米 米油 砂糖 片栗粉 油 こんにゃく		にんじん れんこん 干しいたけ みつば 大根 白菜 ごぼう たけのこ ほうれん草 ねぎ 甘平		818	18.6	33.0	3.6
6	月	牛乳 ご飯 さばの味噌煮 五目きんぴら きりたんぼ汁	牛乳 さば みそ 豚肉 鶏肉		米 砂糖 片栗粉 米油 こんにゃく 白ごま ごま油 きりたんぼ		生姜 ごぼう にんじん れんこん まいたけ 小松菜 ねぎ		854	16.9	28.2	4.0
7	火	牛乳 ココアパン 鶏肉のバーベキューソース グリーンフレンチサラダ ABCスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン		ココアパン 砂糖 米油 マカロニ オリーブ油		にんにく りんご レモン ねぎ キャベツ ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん 小松菜		766	18.4	44.3	4.0
8	水	牛乳 ご飯 揚げ魚の生姜ソース ウドと豚肉のバター醤油 けんちん汁	牛乳 さめ 豚肉 鶏肉 豆腐		米 片栗粉 油 砂糖 白ごま 米油 バター こんにゃく 里芋		生姜 たまねぎ にんじん うど エリンギ ほうれん草 ごぼう 大根 ねぎ		860	17.7	33.4	3.2
9	木	牛乳 奄美の鶏飯 じゃこのサラダ さつま芋もち	鶏むね 卵 牛乳 ちりめんじゃこ		米 米油 砂糖 さつま芋 白玉粉 片栗粉 甘納豆 バター		干しいたけ つぼ漬け 葉ねぎ キャベツ もやし にんじん 小松菜		784	15.5	26.2	3.5
10	金	牛乳 スタミナ丼 中華風コーンスープ 果物(苺)	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 卵		米 米油 砂糖 片栗粉		にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ にんじん しめじ ビーマン コーン ねぎ 小松菜 苺		790	17.2	26.1	2.9
13	月	牛乳 ご飯 いかのかりんとう揚げ 野菜の磯辺和え 豚じゃが味噌汁	牛乳 いか のり 豚肉 みそ		米 片栗粉 油 砂糖 白ごま じゃが芋		生姜 にんじん もやし 小松菜 たまねぎ ねぎ		757	16.9	24.6	3.5
14	火	牛乳 インディアンスパゲティ キャロットソースサラダ ココアケーキ	ウインナー ハム 牛乳 ひよこ豆 卵		スパゲティ オリーブ油 米油 米粉 砂糖 小麦粉 バター 粉糖		にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリーンピース キャベツ 胡瓜 ブロッコリー		896	13.3	34.7	3.1
15	水	牛乳 とよま丼 肉団子入りみそ汁	卵 牛乳 鶏ひき肉 みそ		米 砂糖 油麩 片栗粉		たまねぎ にんじん ねぎ 生姜 キャベツ もやし 小松菜		813	17.6	28.7	3.7
16	木	牛乳 五目炊き込みご飯 豚汁 野菜チップス	鶏もも 油揚げ 大豆 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ		米 米油 砂糖 こんにゃく 里芋 さつま芋 じゃが芋 油		にんじん 干しいたけ ごぼう みつば たまねぎ 大根 ねぎ 小松菜 かぼちゃ れんこん		748	13.3	33.9	2.7
17	金	牛乳 米粉ハヤシライス コールスローサラダ	牛肉 牛乳		米 米油 じゃが芋 砂糖 ざらめ 米粉		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース キャベツ 胡瓜 コーン レーズン パセリ粉		834	13.3	31.0	1.7
20	月	牛乳 みそカツ丼 臭たくさん味噌汁 果物(いよかん)	豚肉 卵 みそ 牛乳 油揚げ 豆腐		米 油 小麦粉 パン粉 砂糖		キャベツ にんじん 大根 かぼちゃ ねぎ いよかん		831	19.7	24.6	3.8
21	火	牛乳 梅じゃこ菜めし 厚焼き玉子 つみれ入り味噌汁	ちりめんじゃこ 牛乳 卵 豚ひき肉 ひじき つみれ みそ		米 白ごま 米油 砂糖		カリカリ梅刻み にんじん たまねぎ グリンピース 生姜 キャベツ もやし ねぎ 小松菜		734	18.2	29.1	5.4
22	水	牛乳 ひじきごはん ししゃものカレー焼き 生揚げと白菜の味噌汁 ぶどうゼリー	鶏肉 油揚げ ひじき 大豆 牛乳 ししゃも 厚揚げ みそ アガー		米 もち米 米油 こんにゃく 砂糖 小麦粉		にんじん さやいんげん 大根 白菜 小松菜 ねぎ ぶどうジュース		746	15.7	32.5	3.8
23	木	天皇誕生日										
24	金	学年末考査										
27	月	学年末考査										
28	火	牛乳 フレンチトースト レンコンとキャベツのサラダ 米粉のサーモンチャウダー	牛乳 卵 ひじき まぐろ缶 鮭 生クリーム		食パン 砂糖 バター 米油 じゃが芋 米粉		れんこん キャベツ にんじん コーン たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー		815	18.6	38.9	2.6

※ 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	802	16.7	31.1	3.6	378	119	3.4	286	0.36	0.56	21	6.8
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	7以上