

令和2年

2月献立表

石神井東中学校

実施日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き				栄養量				給食実施				
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	1年	2年	3年
				1群	2群	3群	4群	5群	6群							
3	月	○	ご飯 ★いわしの蒲焼き 白菜の浅漬 ★福ふく豆 ★沢煮椀	★いわし(開き) ★黄だいず ★きな粉 ★木綿豆腐	★飲用牛乳 塩こんぶ	にんじん こまつな	はくさい かぶ しょうが だいこん えのきたけ たけのこ(水煮)	米 でん粉 砂糖	米油 ★炒りごま	803	15.8	24.1	2.7	☺	☺	☺
4	火	○	★菜の花ご飯 さわらの西京焼き ★野菜のからし和え ★うすくず汁	鶏肉 ★鶏卵 さわら 西京みそ★かまぼこ ★木綿豆腐	★飲用牛乳	和種なぼな にんじん こまつな だいこん(葉)	しょうが ★もやし きゅうり だいこん 根深ねぎ えのきたけ ぶなしめじ	米 砂糖 さといも でん粉	米油 ★炒りごま	785	19.1	25.7	3.1	☺	☺	☺
5	水	○	ご飯 ★油淋鶏 ★春雨サラダ ★わかめと卵のスープ	鶏肉 ★ボンレスハム ★絹ごし豆腐 ★鶏卵	★飲用牛乳 カットわかめ	にんじん	しょうが にんにく 根深ねぎ キャベツ きゅうり	米 でん粉 米粉 砂糖 はるさめ	★ごま油 米油 ★炒りごま	898	15.7	32.3	4.1	☺	☺	☺
6	木	○	★米粉のカレーライス ★わかめサラダ 果物(ぼんかん)	鶏肉 レンズまめ	★飲用牛乳 カットわかめ	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ だいこん ぼんかん	米 ジャがいも 米粉 砂糖	米油 ★ごま油	909	11.1	25.8	2.4	☺	☺	☺
7	金	○	ジャンバラヤ 肉団子のスープ 果物(いよかん)	鶏肉	★飲用牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン かぶ(葉)	にんにく セロリー たまねぎ 黄ピーマン 根深ねぎ しょうが かぶ ぶなしめじ いよかん	米 でん粉 ジャがいも	リトマ・カリ(乳不使用) 米油	797	14.1	28.7	2.7	☺	☺	☺
10	月	○	★小松菜チャーハン ★中華風ポテトサラダ トックスープ	★鶏卵 ★焼き豚 ★なると 鶏肉	★飲用牛乳	にんじん こまつな	根深ねぎ たまねぎ きゅうり スイートコーン にんにく しょうが はくさい ほんしめじ	米 ジャがいも 砂糖 韓国もち(トック)	米油 ★ごま油	788	13.2	22.2	4.0	☺	☺	☺
12	水	○	★味噌ラーメン 野菜チップス 果物(オレンジ)	みみそ ★ぶた肉 鶏肉 ★星型なると ★うずら卵水煮	★飲用牛乳	にんじん にら 西洋かぼちゃ	にんにく しょうが 根深ねぎ はくさい たまねぎ キャベツ 粒コーン れんこん オレンジ	★むし中華めん さつまいも	米油 ★ごま油	846	14.8	28.2	4.2	☺	☺	☺
13	木	○	ご飯 ★麻婆豆腐 ★中華和え 果物(せとか)	★ぶた肉 鶏肉 ★木綿豆腐 みみそ 八丁味噌	★飲用牛乳	にんじん こまつな にんじん	しょうが にんにく ★乾しいたけ たまねぎ 根深ねぎ ★もやし せとか	米 砂糖 でん粉	米油 ★ごま油 ★炒りごま	803	15.8	25.8	3.0	☺	☺	☺
14	金	○	★キムタクごはん みぞれ汁 ★米粉のりんごケーキ	★ぶた肉 鶏肉	★飲用牛乳	にんじん こまつな	★はくさい(キムチ) たくあん漬 ごぼう なめこ だいこん 根深ねぎ ★りんご	米 こんにゃく さといも 米粉 砂糖	★ごま油 ★ごま 米油	844	13.6	24.5	3.6	☺	☺	☺
17	月	○	ご飯 ★春巻き ★じゃこ入り酢醤油和え ★わかめと卵のスープ	鶏肉 ★木綿豆腐 ★鶏卵	★飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ カットわかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが たけのこ キャベツ ★干しいたけ きくらげ だいこん ぶなしめじ えのきたけ 根深ねぎ	米 はるさめ でん粉 ★春巻きの皮 砂糖	米油 ★ごま油	803	15.3	27.6	2.7	☺		☺
18	火	○	★レーズンパン ★ミートボールシチュー 花野菜のハーサラダ	★ぶた肉 鶏肉 レンズまめ	★飲用牛乳	にんじん トマト加工品(ピューレー) ブロックリー	たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム(水煮) カリフラワー ホールコーン	★ぶどうパン 乾燥マッシュポテト ジャがいも 米粉 はちみつ	米油	762	13.9	31.5	3.4	☺		☺
19	水	○	ごぼうのハヤシライス ★カリカリじゃこサラダ ★フルーツヨーグルト	鶏肉 レンズまめ	★飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ ★ヨーグルト	にんじん トマト加工品(ピューレー)	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう マッシュルーム(水煮) だいこん きゅうり みかん、★もも、パインアップル(缶詰)	米 砂糖 米粉	米油 ★ごま油	886	14.9	20.2	2.5	☺		☺
20	木	○	ご飯 ★みそかつ ポイルキャベツ ★けんちん汁 果物(いよかん)	★ぶた肉 ★鶏卵 みみそ 八丁味噌 ★木綿豆腐 ★油揚げ	★飲用牛乳	にんじん こまつな	キャベツ ごぼう だいこん 根深ねぎ いよかん	米 ★薄力粉 ★パン粉 砂糖 こんにゃく さといも	米油	910	16.8	23.5	3.5	☺		☺
21	金	○	★スパゲティミートソース ★揚げじゃがサラダ 黒糖スイートポテト	鶏肉 レンズまめ	★飲用牛乳	にんじん トマト缶詰(ホール) トマト加工品(ピューレー)	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム(水煮) キャベツ きゅうり	★スパゲティ 砂糖 ジャがいも さつまいも 黒砂糖	オリーブ油 米油 リトマ・カリ(乳不使用)	894	13.5	23.7	4.2	☺	☺	
25	火		定期考査のため給食はありません													
26	水		定期考査のため給食はありません													
27	木	○	★青椒肉絲丼 ★白菜の中華スープ ★大学芋	★ぶた肉 鶏肉 ★木綿豆腐	★飲用牛乳	赤ピーマン 青ピーマン にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ はくさい 根深ねぎ	米 ジャがいも 砂糖 でん粉 さつまいも 水あめ	米油 ★ごま油 ★炒りごま	887	13.7	22.6	2.6	☺	☺	☺
28	金	○	発芽玄米入りご飯 魚とポテトのマリアナソース和え コーンクリームスープ	めかじき 鶏肉	★飲用牛乳	トマト加工品(ピューレー) にんじん こまつな	しょうが たまねぎ スイートコーン缶詰 (ホールカーネル、クリーム)	米 発芽玄米 でん粉 米粉 ジャがいも 砂糖 乾燥マッシュポテト	米油	866	14.2	24.8	2.3	☺	☺	☺

※ 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	843	14.7	25.7	3.2	361	128	3.1	293	0.50	0.59	46	5.8
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	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上