

令和3年

2月献立表

石神井東中学校

実施日			献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量				給食実施		
日	曜	牛乳		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食分 (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							
1	月	○	★ブルコギ丼 ★切干し大根のナムル トックスープ	★豚肉 鶏肉	★飲用牛乳	にんじん ほうれんそう ごまつな	たまねぎ もやし えのきたけ しょうが にんにく 切干しだいこん きゅうり 根深ねぎ たけのこ はくさい	米 しらたき 砂糖 トック	米油 ごま油 ★ごま	822	15.1	23.3	3.3	☺	☺	☺
2	火	○	★五穀ご飯 ★福ふく豆 ★いわしのさんが焼き ゆきんご汁	★いわしミンチ 鶏肉 米みそ ★黄だいず ★きな粉 ちらしかまぼこ	★飲用牛乳	しそ にんじん ごまつな	れんこん 根深ねぎ しょうが ごぼう なめこ だいこん	米 赤米 キヌア もちたかきび あわ アマランサス 米粉 砂糖 こんにやく さといも	米油	855	17.9	24.9	2.1	☺	☺	☺
3	水	○	★ご飯 ★野菜の辛子和え ★豆腐の肉味噌焼き のっぺい汁	★押し豆腐 鶏肉 米みそ	★飲用牛乳	にんじん	しょうが 根深ねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ もやし だいこん	米 砂糖 こんにやく さといも 小麦粉	米油	765	16.4	24.6	3.0	☺	☺	☺
4	木	○	★チリビーンズライス ★三種の野菜とツナのソテー ★豆乳カレー	鶏肉 ★黄だいず ひよこ豆 まぐろ類缶詰 (油漬, フレーク)	★飲用牛乳 アガー	にんじん トマト缶詰 トマト加工品 (ピューレー) 青ピーマン ほうれんそう	にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム スイートコーン缶詰 キャベツ	米 じゃがいも 砂糖 ★豆乳 ライスミルク	米油	812	13.9	22.7	2.4	☺	☺	☺
5	金	○	★ジャージャー麺 ★じゃこと小松菜炒め ★フルーツのヨーグルト和え	鶏肉 米みそ 焼き竹輪	★飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ ★ヨーグルト	にんじん ごまつな	にんにく しょうが 根深ねぎ たまねぎ たけのこ ★干ししいたけ キャベツ 黄桃缶詰 みかん缶 バイン缶	★むし中華めん 砂糖 小麦粉	ごま油 米油	841	15.7	24.6	3.6	☺	☺	☺
8	月	○	★焼き鶏ごはん ★じゃが芋とわかめのみそ汁 ★擬製豆腐 果物	鶏肉 ★木綿豆腐 ★鶏卵 ★油揚げ 米みそ	刻みのり ★飲用牛乳 カットわかめ	にんじん	根深ねぎ たまねぎ ★干ししいたけ だいこん えのきたけ みかん	米 砂糖 水あめ じゃがいも	米油	856	18.4	24.8	3.1	☺	☺	☺
9	火	○	★テリヤキチキンバーガー ★ゆで野菜オニオンソース ★たっぷり野菜のトマトスープ	鶏肉 レンズまめ	★飲用牛乳	にんじん トマト缶詰 パセリ	しょうが セロリー キャベツ きゅうり たまねぎ	★無塩パン 砂糖 じゃがいも	米油	760	17.3	35.3	2.5	☺	☺	☺
10	水	○	★ガーリックライス ★魚とポテトのマリアナソース和え ★マカロニスープ ★果物	めかじき 鶏肉	★飲用牛乳	にんじん トマト加工品 にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ しょうが スイートコーン缶詰 キャベツ いよかん	米 小麦粉 米粉 じゃがいも 砂糖 米粉マカロニ	ソトマーガリン (乳不使用) オリーブ油 米油	871	13.7	24.9	3.1	☺	☺	☺
12	金	○	★キムタクご飯 ★みぞれ汁 ★黒糖スイートポテト	★豚肉 鶏肉 ちらしかまぼこ	★飲用牛乳	にんじん ごまつな	はくさいキムチ たくあん ごぼう なめこ だいこん 根深ねぎ	米 こんにやく さといも さつまいも 黒砂糖	ごま油 ★ごま 米油 ソトマーガリン (乳不使用)	796	13.9	22.8	3.6	☺	☺	☺
15	月	○	★高野豆腐の卵とじ丼 ★こんにやくのごま味噌炒め ★豚汁	鶏肉 ★凍り豆腐 ★鶏卵 米みそ ★豚肉	★飲用牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ ぶなしめじ ごぼう だいこん 根深ねぎ	米 砂糖 小麦粉 こんにやく さといも	米油 ★ごま	827	15.8	31.8	3.6	☺	☺	☺
16	火	○	★切干しおこわ ★ししゃものみりん焼 ★小松菜とえのきのおかか和え ★芋団子汁	鶏肉 ★油揚げ 糸削り	★飲用牛乳 ししゃも	にんじん ごまつな	切干しだいこん ★むきえだまめ えのきたけ ごぼう だいこん 根深ねぎ	米 もち米 砂糖 じゃがいも 小麦粉	米油	799	17.5	26.6	3.5	☺	☺	☺
17	水	○	★スバゲティビーンズソース ★ひじきサラダ ★夕焼けゼリー	鶏肉 ★黄だいず レンズまめ	★飲用牛乳 芽ひじき アガー	にんじん トマト加工品 ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ だいこん スイートコーン缶詰 オレンジ (ストレートジュース)	★スバゲティ 砂糖	オリーブ油 米油 ごま油	812	16.2	24.4	2.9	☺	☺	☺
18	木	○	★野菜チャーハン ★揚げ餃子 (ツナ) ★粟米湯 (スーミータン)	鶏肉 まぐろ類缶詰 (油漬, フレーク) ★木綿豆腐 ★鶏卵	★飲用牛乳	のぎわな (塩漬) にんじん にら	しょうが 根深ねぎ たまねぎ キャベツ たけのこ えのきたけ きくらげ スイートコーン缶詰	米 砂糖 ★ぎょうざの皮 小麦粉 ★ごま	米油 ごま油 ★ごま	810	14.6	29.8	2.6	☺	☺	☺
19	金	○	★味噌鶏かつ丼 ★小松菜のおかか炒め ★五目汁	鶏肉 ★鶏卵 米みそ 八丁味噌 ★油揚げ 糸削り ★豚肉	★飲用牛乳	ごまつな にんじん	にんにく キャベツ もやし ごぼう だいこん ぶなしめじ 根深ねぎ	米 ★薄力粉 米粉 ★パン粉 米粉フレーク 砂糖 こんにやく じゃがいも 小麦粉	ごま油 ★ごま 米油	882	14.7	30.4	3.1	☺	☺	☺
22	月	○	★中華丼 ★じゃこ入り酢醤油和え ★わかめと卵のスープ	★豚肉 ★むきえび 星型なると 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 チンゲンサイ ごまつな	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ★干ししいたけ きくらげ はくさい もやし えのきたけ 根深ねぎ	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油	777	17.7	21.5	3.1	☺	☺	☺
24	水	○	★ごぼうのハヤシライス ★揚げじゃが芋サラダ ★果物	鶏肉	★飲用牛乳	にんじん トマト加工品 (ピューレー) ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう マッシュルーム キャベツ ぼんかん	米 米粉 砂糖 じゃがいも	米油	855	11.9	23.2	2.7	☺	☺	☺
25	木	○	★ジャンバラヤ ★青のりポテト ★野菜スープ	鶏肉 ★カットウインナー ★ベーコン いんげんまめ	★飲用牛乳 あおのり	にんじん 青ピーマン ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム スイートコーン缶詰 キャベツ	米 じゃがいも 米粉マカロニ	米油 ソトマーガリン (乳不使用)	795	12.6	26.7	3.4	☺	☺	☺
26	金	○	★青椒肉絲丼 ★白菜の中華スープ ★大学芋	★豚肉 鶏肉 ★木綿豆腐	★飲用牛乳	赤ピーマン 青ピーマン にんじん ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ もやし はくさい 根深ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 さつまいも 水あめ	米油 ごま油 ★ごま	896	13.7	22.5	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18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	824	15.4	25.8	3.0	373	128	3.2	342	0.46	0.60	41	6.5
基準値	830	エネルギーの13~20%	脂質の20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上