

令和3年度

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日 (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	火	○	★ポークカレー★ ★カリカリじゃこサラダ	豚肉	★飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 米粉 上白糖		825	13.9	31.7	2.2	☺	☺	☺
2	水	○	★ミルクパン ★きのこのキッシュ ★ポトフ	★豚肉 ★鶏卵 ★ウインナー	★飲用牛乳 ★調理用牛乳 ★生クリーム ★チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ エリンギ にんにく キャベツ	★ミルクパン じゃがいも	★バター サラダ油	773	18.9	41.8	3.3	☺	☺	☺
3	木	○	ご飯 ★福ふく豆 ★いわしのさんが焼き ★ゆきんこ汁	★いわし 鶏肉 みそ ★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 ねぎ しょうが ごぼう なめこ だいこん	米 米粉 上白糖 こんにやく ★さといも	サラダ油	794	19.0	26.8	2.1	☺	☺	☺
4	金	○	★麦ご飯 ★ししゃもの石垣揚げ ★切干大根の煮付け ★みそ汁	★鶏卵 ★油揚げ ★豆腐 みそ	★飲用牛乳 ししゃも こんぶ	にんじん ごまつな	切干しだいこん はくさい ねぎ	米 ★麦 ★薄力粉 ★パン粉 三温糖	★ごま サラダ油	732	17.4	26.6	3.1		☺	☺
7	月	○	ご飯 ★手作りふりかけ ★ぎせい豆腐 ★利休汁	粉かつお 鶏肉 ★豆腐 ★鶏卵 みそ	★飲用牛乳 こんぶ	にんじん ごまつな	★乾しいたけ ねぎ かぶ ごぼう ねぎ はくさい	米 上白糖 でん粉 こんにやく	★ごま サラダ油	747	18.1	29.9	3.1	☺	☺	☺
8	火	○	★エビピラフ ★コーンポテト ★シェルマカロニスープ	★ウインナー ★えび 鶏肉	★飲用牛乳	パセリ にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム コーン	米 じゃがいも ★マカロニ	サラダ油 ★バター	695	15.9	26.4	3.2	☺	☺	☺
9	水	○	ご飯 ★さばの柚子味噌焼き ★じゃがいものきんぴら ★白玉汁	★さば みそ ★豚肉 鶏肉 ★かまぼこ	★飲用牛乳	にんじん ごまつな	ゆず しょうが ごぼう えのきたけ だいこん	米 上白糖 こんにやく じゃがいも 白玉団子	★ごま サラダ油	850	17.1	31.8	3.3	☺	☺	☺
10	木	○	★スパゲティ・ミートソース ★ツナサラダ ★果物(りんご)	★豚肉 ★だいず まぐるフレーク	★チーズ ★飲用牛乳	パセリ にんじん トマト加工品	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし ★りんご	★スパゲティ 上白糖	オリーブ油 サラダ油 ★ごま	819	18.1	36.4	3.4	☺	☺	
14	月	○	★チョコチップパン ★森のシチュー ★コールスローサ ダ	★ベーコン ★豚肉	★飲用牛乳 ★調理用牛 乳 ★ チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム しめじ セロリー キャベツ もやし きゅうり	★チョコチップパン じゃがいも ★薄力粉 上白糖	サラダ油 ★バター ★ごま	867	14.9	42.9	3.4	☺	☺	☺
15	火	○	★さつまいもご飯 ★いかのかりんとう揚げ ★みそ汁	★いか ★油揚げ みそ	★飲用牛乳 わかめ	ごまつな にんじん	しょうが かぶ	もち米 米 さつまいも でん粉 三温糖	★ごま サラダ油	667	17.2	24.7	3.2	☺		☺
16	水	○	★チキンライス ★イタリアンスープ ★焼きりんご	鶏肉 ★鶏卵	★飲用牛乳 ★チーズ	トマトジュース にんじん ほうれんそう	たまねぎ ★グリーンピース コーン ★りんご	米 ★麦 じゃがいも ★パン粉 グラニュー糖	サラダ油 ★バター	788	14.1	29.5	3.3	☺		☺
17	木	○	★ひじきご飯 ★卵焼き ★白雪汁	鶏肉 ★油揚げ ★だいず ★鶏卵 ★はんぺん	ひじき ★飲用牛乳 あおのり こんぶ	にんじん みずな	★グリーンピース えのきたけ だいこん	米 こんにやく 上白糖 でん粉	サラダ油	706	17.2	29.2	3.2	☺		☺
18	金	○	★味噌鶏かつ丼 ★小松菜のおかか炒め ★五目汁	鶏肉 ★鶏卵 みそ 八丁味噌 ★油揚げ ★豚肉 削り節	★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 しめじ ねぎ	米 ★薄力粉 米粉 ★パン粉 米粉フレーク 三温糖 こんにやく じゃがいも でん粉	★ごま ★ごま	816	15.1	31.3	3.1	☺	☺	☺
21	月	○	ご飯 ★春巻き ★チゲスープ	★豚肉 ★えび 豆みそ みそ ★豆腐	★飲用牛乳	にんじん にら	たけのこ たまねぎ エリンギ しょうが にんにく はくさい ★乾しいたけ キムチ	米 はるさめ 上白糖 でん粉 ★薄力粉 ★春巻きの皮	サラダ油 ごま油	791	16.4	28.9	3.6	☺	☺	
22	火	○	★五目あんかけ焼きそば ★フルーツヨーグルト	★豚肉 ★いか ★えび ★うずら卵	★飲用牛乳 ★ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ ★乾しいたけ たまねぎ はくさい もやし 白桃・みかん・パイナップル	★蒸し中華めん でん粉 上白糖	サラダ油 ごま油	733	17.7	28.6	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15回

2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	774	16.7	31.3	3.1	390	111	3.0	265	0.34	0.55	15	7.4
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