

令和3年度

2月献立表

谷原中学校

実施日	日	曜	牛乳	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
					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	たんぱく質	脂質	塩分
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)
1	火	○		ビビンバトックスープ レモンスカッシュゼリー	豚ひき肉 油揚げ とり肉 かまぼこ	牛乳 寒天	ほうれん草 にんじん	にんにく 生姜 ぜんまい もやし 白菜 ねぎ レモン	七分米 麦 砂糖 片栗粉 トック サイダー	油 ごま油 白ごま	869	15.5	29.5	2.9
2	水	○		塩野菜ラーメン アメリカンドック ミニトマト	豚肉 ソーセージ 卵	牛乳	にんじん いら ミニトマト	にんにく 生姜 キャベツ たけのこ ねぎ きくらげ	中華めん 砂糖 小麦粉	ごま油 油	804	15.2	37.1	3.1
3	木	○		<節分献立> 恵方巻き寿司 いわしのさんが揚げ 福ふく豆 のかまぼこ入りすまし汁	とり肉 油揚げ いわし 豆腐 豚ひき肉 みそ 卵 大豆 きな粉 かまぼこ	のり 牛乳	にんじん 小松菜	干しいたけ かんぴょう 生姜 ねぎ 大根 たけのこ えのきたけ	米 麦 砂糖 パン粉 片栗粉	白ごま 油	891	18.4	29.1	3.3
4	金	○		<立春献立> 麦ご飯 さわらの西京焼 菜の花のゆかり和え うすくず汁	さわら みそ とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん なばな 大根 (葉)	キャベツ 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 里芋 片栗粉	油	751	19.2	24.3	2.5
7	月	○		ガーリックフランス ペンネ入りミートグラタン 根菜のスープ	豚ひき肉 大豆 とり肉	牛乳 チーズ	パセリ にんじん トマトピューレ かぶ (葉)	にんにく たまねぎ マッシュルーム 生姜 かぶ 大根	ソフトフランスパン 砂糖 マカロニ	バター 油	846	16.9	38.6	4.2
8	火	○		シーフードカレー コールスローサラダ 果物(ぼんかん)	貝柱 いか えび	牛乳	にんじん	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ キャベツ コーン ぼんかん	じゃが芋 小麦粉 七分米 麦 砂糖	油	846	14.0	22.1	3.4
9	水	○		豚昆布ご飯 牛乳 肉豆腐 (小松菜) 野菜の和風ごま炒め	豚肉 豆腐 油揚げ	昆布 牛乳	にんじん 小松菜	生姜 えのきたけ 白菜 ねぎ もやし	米 麦 砂糖 こんにゃく	油 白ごま	750	17.7	31.3	3.8
10	木	○		麦ご飯 いかのかりんとうがらめ きゃべつのごま酢和え 芋団子汁	いか とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり 白菜 ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋	油 白すりごま 白ごま	800	17.9	19.8	2.7
11	金			建国記念の日										
14	月	○		チキンライス ほうれん草のソテー ハートのマカロニ入りスープ チョコレートケーキ	とり肉 ベーコン 卵 豚肉	牛乳 クリーム	にんじん ほうれん草 小松菜 パセリ	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース コーン セロリー キャベツ	米 麦 砂糖 米粉マカロニ チョコレート 小麦粉 粉糖	油	845	12.2	31.2	2.9
15	火	○		麦ご飯 わかさぎの南蛮揚げ 和風サラダ けんちん汁	かつお節 とり肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかさぎ	にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ごぼう 大根	米 麦 片栗粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油 ごま油	762	14.6	27.6	2.3
16	水	○		宮城県産つや姫 (ご飯) 四川豆腐 野菜のナムル 果物(清美オレンジ)	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし きゅうり ねぎ 清美オレンジ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油 白すりごま	795	15.8	26.8	2.8
17	木	○		豆わかめご飯 和風卵焼き 五目金平 大根の味噌汁	大豆 豚ひき肉 卵 豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	わかめご飯の素 牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ ごぼう 大根 えのきたけ	米 麦 じゃが芋 片栗粉 こんにゃく 砂糖	ごま 油 ごま油 白ごま	798	17.2	30.1	3.2
18	金	○		<都立入試応援献立> みそカツ丼 冬瓜のすまし汁 カルピスゼリー	豚肉 みそ 卵	牛乳 わかめ 寒天	にんじん	キャベツ とうがん たまねぎ ねぎ みかん缶	小麦粉 パン粉 砂糖 七分米 麦 カルピス	油	902	15.1	30.7	2.1
21	月	○		きつねうどん 竹輪の天ぷらとさつま芋の天ぷら 野菜の磯和え	とり肉 なんと 油揚げ 卵 竹輪	牛乳 青のり のり	にんじん ほうれん草 小松菜	生姜 たまねぎ 干しいたけ ねぎ キャベツ	うどん 砂糖 さつま芋 小麦粉	油 ごま油	771	16.0	29.9	2.8
22	火			学年末考査										
23	水			天皇誕生日										
24	木	○		コーンピラフ チーズインハンバーグ セサミポテト きゃべつスープ	ベーコン とり肉 豚ひき肉 豆腐 卵 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマトピューレ 小松菜	たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ	七分米 麦 パン粉 砂糖 じゃが芋	バター 油 白ごま	953	17.3	37.7	4.0
25	金	○		手作り肉まん ダイスチーズパン 切干大根のナムル 中華五目スープ	豚ひき肉 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 たけのこ 干しいたけ ねぎ 切干大根 きゅうり 白菜 にんにく たまねぎ	小麦粉 砂糖 片栗粉 ダイスチーズパン	ラード ごま油 油 白ごま	754	15.2	32.9	3.7
28	月	○		麦ご飯 むろあじのメンチカツ カリカリ油揚げのサラダ ちゃんこ汁	むろあじ 豆腐 大豆 卵 油揚げ 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん	生姜 キャベツ たまねぎ 大根 もやし ごぼう 白菜 ねぎ	米 麦 パン粉 小麦粉 砂糖 さつま芋	油	899	17.2	26.3	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	826	16.2	29.8	3.1	396	127	3.3	275	0.39	0.46	18	7.5
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

