

令和5年



2月献立表

谷原中学校

実施日	曜	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日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水	豆わかめご飯 和風卵焼き 五目金平 大根の味噌汁 牛乳	黄だいず 豚肉 鶏卵 米みそ 豆腐 油揚げ さつま揚げ	わかめ ご飯の素 牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ ごぼう だいこん えのきたけ	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉 つきこんにやく	ごま油 ごま	798	17.3	30.1	3.2
2	木	こぎつねご飯 れんこんバーグ さつま汁 牛乳	豚肉 油揚げ 豆腐 レンズまめ 米みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ れんこん しょうが にんにく りんご ごぼう だいこん ねぎ	米 麦 砂糖 さつまいも 細の目こんにやく	油	798	15.7	28.0	3.1
3	金	ご飯 いわしの蒲焼き ひじきと豆のサラダ 沢煮椀 牛乳	いわし いんげんまめ 黄だいず 鶏肉 油揚げ	牛乳 芽ひじき	こまつな にんじん	きゅうり たまねぎ だいこん 干ししいたけ たけのこ	米 でん粉 薄力粉 砂糖	油 揚げ油 ごま	793	16.6	31.1	2.5
6	月	ピビンバ ビーフンスープ フルーツヨーグルト 牛乳	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが ぜんまい ミックスフルーツ 大豆もやし たまねぎ 干ししいたけ はくさい	七分つき米 麦 砂糖 ビーフン	油 ごま油 ごま	898	15.9	30.3	2.5
7	火	ガーリックトースト ミートボールシチュー 花野菜サラダ 牛乳	豚肉 黄だいず	牛乳	パセリ にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ しょうが マッシュルーム カリフラワー キャベツ スイートコーン	食パン パン粉 じゃがいも 薄力粉 砂糖	油 バター	714	15.4	42.0	3.3
8	水	豚昆布ご飯 肉豆腐 野菜の和風ごま炒め 牛乳	豚肉 豆腐 油揚げ	糸切り昆布 牛乳	にんじん こまつな	しょうが えのきたけ はくさい ねぎ 緑豆もやし	米 麦 砂糖 つきこんにやく	油 ごま	750	17.7	31.3	3.8
9	木	麦ご飯 いかのかりんとうがらめ 辣白菜 芋団子汁 牛乳	いか 鶏肉	牛乳	こまつな にんじん	はくさい しょうが だいこん ねぎ	米 麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	油 揚げ油	822	17.0	23.0	2.8
10	金	麦ご飯 小松菜とじゃこのふりかけ しゅうまい 豚汁 牛乳	豚肉 豆腐 油揚げ 米みそ	牛乳 ちりめん じゃこ	こまつな にんじん	たまねぎ 干ししいたけ しょうが にんにく ごぼう だいこん ねぎ	米 麦 でん粉 しゅうまいの皮 じゃがいも こんにやく	油 ごま	851	16.9	31.8	2.4
13	月	フレンチトースト チリコンカン ハニーサラダ 牛乳	鶏卵 豚肉 ひよこまめ いんげんまめ	牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく しょうが たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり	食パン 砂糖 じゃがいも 薄力粉 はちみつ	油 バター 揚げ油	808	14.5	40.8	3.1
14	火	チキンライス ほうれんそうのソテー マカロニスープ ケーキ 牛乳	鶏肉 ベーコン 鶏卵	牛乳 クリーム	にんじん ほうれんそう こまつな パセリ	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース スイートコーン セロリー キャベツ	米 麦 砂糖 米粉マカロニ ミルクチョコレート 薄力粉 粉糖	油	845	12.2	31.2	2.9
15	水	豚肉のこちゅジャン丼 じゃがいもの中華炒め 粟米湯(スーミータン) 牛乳	豚肉 米みそ 豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん にら ピーマン こまつな	にんにく しょうが ごぼう キャベツ 緑豆もやし たまねぎ クリームコーン	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま油 ごま	793	16.4	27.2	3.4
16	木	宮城県産つや姫 四川豆腐 野菜のナムル ぼんかん 牛乳	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干ししいたけ 緑豆もやし きゅうり ねぎ ぼんかん	米 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	795	15.8	26.8	2.8
17	金	炒り玄米ごはん 鶏のパン粉焼き 彩りきんぴら うすくず汁 牛乳	鶏肉 板なし かまぼこ	牛乳 ピザチーズ	パセリ にんじん ピーマン こまつな	にんにく ごぼう れんこん だいこん ねぎ	米 玄米 パン粉 砂糖 さといも でん粉	オリーブ油 油 ごま油	768	16.0	33.2	12.1
20	月	コメッコカツカレー キャベツのマスタードサラダ 元気ヨーグルト 牛乳	豚肉 レンズまめ 豚肉 鶏卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが ねぎ 干ししいたけ	米 麦 砂糖 じゃがいも ざらめ糖) 薄力粉 パン粉 米粉 冷凍細うどん	油 揚げ油	1032	13.9	33.0	3.2
24	金	盛岡じゃじゃ麺 青梗菜としめじのスープ キャラメルポテト 牛乳	米みそ 豚肉 大豆ミート 鶏もも 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ 緑豆もやし きゅうり セロリー-ほんしめじ	米 麦 砂糖 揚げ油 でん粉 さつまいも	油 ごま油 揚げ油 バター	771	15.4	34.3	3.8
27	月	麦ご飯 さばのインディアン揚げ 和風サラダ けんちん汁 牛乳	さば 粉かつお 鶏もも油揚げ 木綿豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり スイートコーン たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 こんにやく じゃがいも	油 ごま油 揚げ油	885	15.7	33.5	2.8
28	火	キムチチャーハン ワタンスープ チーズケーキ 牛乳	豚肉 鶏卵	牛乳 クリーム	にんじん ピーマン にんじん こまつな	にんにく 干ししいたけ はくさいキムチ ねぎ しょうが きくらげ はくさい 緑豆もやし	米 麦 砂糖 ウェーブワタン 薄力粉	油 ごま油 ごま	952	14.1	39.2	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 (%)	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	828	15.6	32.2	3.5	386	122	3.3	286	0.41	0.48	17	7.3
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

☆天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。

☆今月の産地

☆サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。

北海道空知…七分つき米 五十嵐農園…大根・ねぎ

☆学校給食用牛乳の予定産地は東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道、山梨県になります。

和歌山県紀ノ川町…ぼんかん