

2月給食だより（中学校）

日付	曜日	主な材料と体内での働き						日付	曜日	主な材料と体内での働き							
		主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	kcal	g	g			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	kcal	g	g		
1	木	ごはん 鶏肉のハンバーグ風焼き ポテトサラダ キャベツのソテー 野菜スープ 牛乳	こめ・じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ・サラダ油	鶏肉・ウインナー・牛乳	胡瓜・人参・キャベツ・白菜 しめじ	744	290	31.2	19	月	ごはん さばのカレー風味焼き ひじきの煮物 いんげんのたま和え 大根の味噌汁 牛乳	こめ・片栗粉・砂糖・サラダ油 すりごま・さといも	さば・ひじき・うすあげ・牛乳	人参・いんげん・大根・玉ねぎ	730	34.5	22.0
2	金	ごはん いわしのみぞれ煮 野菜炒め さつま芋の味噌汁 福豆 牛乳	こめ・サラダ油・さつまいも	いわしのみぞれに・豚肉・みそ 福豆・牛乳	もやし・玉ねぎ・コーン・人参	700	30.0	21.5	20	火	ごはん 豚肉と野菜のケチャップソテー ささみの梅しそ竜田揚げ もやしのお浸し 里芋の味噌汁 牛乳	こめ・サラダ油・揚げ さといも	豚肉・ささみ・とりささみ わかめ・みそ・牛乳	玉ねぎ・キャベツ・人参・もやし	746	37.3	22.5
3	土							21	水	ロールパン チキンカツ キャベツサラダ ベーコンエッグ コンソメスープ 牛乳	ロールパン・揚げ油 ノンエッグマヨネーズ・じゃが芋	チキンカツ・ベーコンエッグ・牛乳	キャベツ・胡瓜・玉ねぎ・人参	720	28.2	28.3	
5	月	ごはん ホイコーロー ナムル 中華スープ 牛乳	こめ・サラダ油・砂糖・片栗粉 ごま油	豚肉・赤みそ・わかめ・豆腐 牛乳	キャベツ・ピーマン・人参 にんにく・もやし・胡瓜 たけのこ	583	25.9	15.9	22	木	学園創立記念日						
6	火	ごはん さばの塩焼き 厚揚げの煮物 白菜のお浸し キャベツの味噌汁 牛乳	こめ・砂糖・さといも	さば・厚揚げ・みそ・牛乳	白菜・胡瓜・キャベツ・ごぼう	694	34.0	25.1	23	金	天皇誕生日						
7	水	ロールパン ポトフ ごぼうサラダ ハムソースステーキ 牛乳	ロールパン・じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ・砂糖	鶏肉・ハムソースステーキ・牛乳	玉ねぎ・人参・ごぼう・コーン	729	26.8	31.1	24	土							
8	木	ごはん デミグラスソースハンバーグ 海苔サラダ フライドポテト 大根の味噌汁 牛乳	こめ・サラダ油・フライドポテト 揚げ油	ハンバーグ・海苔・みそ・牛乳	玉ねぎ・マッシュルーム・胡瓜 コーン・大根・人参	729	26.1	24.7	26	月	ごはん あじフライ 揚げきぼろクウィンナー 豆腐サラダ 白菜の味噌汁 牛乳	こめ・揚げ油	あじフライ・豆腐・わかめ・みそ 牛乳	コーン・白菜・人参	737	27.6	26.7
9	金							27	火	ハヤシライス ビーンズサラダ ヨーグルト 牛乳	こめ・サラダ油・砂糖	牛肉・大豆・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・マッシュルーム えだまめ・コーン・人参	758	28.5	20.2	
10	土							28	水	ロールパン スパゲティミートソース ブロッコリーのマヨネーズ和え 牛乳	ロールパン・スパゲティ サラダ油・ノンエッグマヨネーズ	あいびき・牛乳	玉ねぎ・人参・マッシュルーム にんにく・トマトビュッレ ブロッコリー・コーン	639	24.6	23.7	
12	月	振替休日							29	木	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼き ハンブキンサラダ ひじきの煮物 豆腐の味噌汁 牛乳	こめ・ハニーマスタード ノンエッグマヨネーズ・砂糖 サラダ油・こんにゃく	鶏肉・ひじき・うすあげ・豆腐 みそ・牛乳	かぼちゃ・えだまめ・人参 ごぼう	724	31.8	26.1
13	火	ごはん 鯖の袖焼 いんげんのおひたし きんぴらごぼう 白菜の味噌汁 牛乳	こめ・ごま油・砂糖	さわり・みそ・牛乳	ゆず果汁・いんげん・ごぼう 人参・白菜・玉ねぎ	670	31.0	16.3	2月給食メニュー								
14	水																
15	木	食パン コロッケ マカロニサラダ ヨーグルト トマトスープ 牛乳	食パン・揚げ油・マカロニ ノンエッグマヨネーズ・砂糖	コロッケ・ヨーグルト・牛乳	胡瓜・人参・キャベツ・玉ねぎ ダイズトマト・トマトビュッレ	753	33.4	28.5	2月2日（金）・・・節分メニュー（いわしのみぞれ煮/福豆）となっています。								
16	金	ごはん ハーベキューチキン 春雨サラダ ショウマイ わかめスープ 牛乳	こめ・はるさめ・ごま油・白ごま	鶏肉・しゅうまい・わかめ・牛乳	にんにく・しょうが・胡瓜 人参・玉ねぎ	684	32.2	28.3									
17	土							このマークが日印 									

・献立表の数値は、中学生の一人当たりの値です。
 ・献立の一部を変更することもあります。
 ・新型コロナウイルス感染症対策のため、予定が変更になる場合があります。
 あらかじめご了承ください。