

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			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	日付	曜日	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 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						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				
1	土						15	土								
3	月	ご飯 いわしのみぞれ煮 お浸し 具沢山みそ汁 福豆 牛乳	こめ・さといも	いわし・うすあげ みそ・ふくまめ・牛乳	849	34.4	28.6	17	月	ご飯 厚揚げの煮物 焼きかぼちゃ 味噌汁 ふりかけ(野菜) 牛乳	こめ・こんにやく サラダ油・砂糖	厚揚げ・鶏肉 みそ・牛乳	玉ねぎ・人参 いんげん・かぼちゃ 白菜・ごぼう	855	29.0	20.4
4	火	ご飯 韓国風すき焼き ソテー たまご焼き 味噌汁 牛乳	こめ・系こんにやく 砂糖・サラダ油	豚肉・豆腐・みそ 牛乳・卵	833	27.8	29.1	18	火	ご飯 鶏肉の香草風味焼き ソテー コンソメスープ 牛乳	こめ・サラダ油	鶏肉・牛乳	にんにく・キャベツ 小松菜・人参・玉ねぎ しめじ・えのき	702	28.6	20.5
5	水	ロールパン 鶏肉のママレード焼 ポテトサラダ 野菜スープ 梨ゼリー 牛乳	ロールパン ママレード じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 梨ゼリー	鶏肉・牛乳	821	30.9	31.5	19	水	ロールパン ミートスパゲティ 豆サラダ ベビーチーズ 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・大豆 チーズ・牛乳	玉ねぎ・人参 マッシュルーム にんにく・キャベツ・ トマトピューレ・コーン	957	35.1	33.5
6	木	ご飯 鶏肉と野菜の煮物 酢の物 すまし汁 ふりかけ(おかか) 牛乳	こめ・砂糖	鶏肉・わかめ・牛乳	726	27.5	17.5	20	木	ご飯 あじフライ ひじきの煮物 味噌汁 牛乳	こめ・サラダ油・砂糖 さつまいも	あじフライ・ひじき うすあげ・みそ・牛乳	人参・えだまめ・大根 青ねぎ	852	31.4	22.5
7	金	カツカレー サラダ プリン 牛乳	こめ・じゃが芋 サラダ油・カレールー	豚肉・とんかつ プリン・牛乳	999	26.7	38.5	21	金	中華丼 海藻サラダ シュウマイ 牛乳	こめ・ごま油・砂糖 片栗粉	豚肉・海藻 しゅうまい・牛乳	玉ねぎ・人参・白菜 たけのこ・きくらげ 胡瓜・コーン	930	28.1	39.1
8	土						22	土								
10	月						24	月								
11	火						25	火	ご飯 焼肉 ささみの梅しそ竜田揚げ 春雨スープ 牛乳	こめ・サラダ油・砂糖 揚げ油・はるさめ	牛肉・ささみ・牛乳	玉ねぎ・人参 いんげん・たけのこ にんにく・しょうが 青ねぎ	971	33.3	40.2	
12	水	黒糖パン 白菜のクリーム煮 コロッケ りんごゼリー 牛乳	黒糖ロール・コロッケ りんごゼリー	ミートボール・牛乳	896	26.5	34.8	26	水	食パン 鮭のマヨ焼き ソテー 野菜スープ 牛乳	食パン ノンエッグマヨネーズ サラダ油・じゃが芋	さけ・ウインナー 牛乳	コーン・ほうれん草 しいたけ・人参 キャベツ	778	33.4	33.9
13	木	ご飯 鯖の照り焼き 塩昆布和え 味噌汁 ふりかけ(おかか) 牛乳	こめ・さつまいも	さわら・しおこんぶ みそ・牛乳	689	28.5	15.2	27	木	ご飯 鶏のカレー風味から揚げ 切り干し大根の煮物 味噌汁 牛乳	こめ・片栗粉 サラダ油・砂糖	鶏肉・うすあげ・豆腐 みそ・牛乳	しょうが・人参・白菜 切り干し大根・人参 青ねぎ	947	39.1	35.7
14	金						28	金	ガバオライス 春巻き 中華スープ 牛乳	こめ・サラダ油・砂糖 揚げ油	鶏ひき肉・春巻き わかめ・牛乳	ピーマン・しめじ 人参・玉ねぎ にんにく・青ねぎ しいたけ	866	30.6	29.8	

・献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。