

学校給食献立予定表<2月>

須賀川市立第三中学校

日 曜	こんだてめい		おもなざいりょう				栄養価					
			血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	調味料 その他	たんぱく質	脂質	加減	塩分		
1 木	牛乳	コッペパン イタリアンサラダ ポトフ メイプル&マーガリン	牛乳 ロースハム チーズとり肉 ウインナー	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん	パン 油 バター 三温糖 メイプル&マーガリン	塩 こしょう 酢	756	30.6	24.3	366	2.4	
2 金	牛乳	(節分献立) 麦ごはん いわしのしょうがが煮 からしあえ のっぺい汁 福豆	牛乳 いわし かまぼこ とり肉 とうふ かつ お節厚削り だいす	ほうれんそう もやし にんじん だいこん こ ぼうねぎ 干しいたけ	給食用精米 おおむぎ 油 三温糖 さといも 片栗粉	しょうゆ からしみり ん	757	34.2	18.3	355	2.3	
5 月	牛乳	麦ごはん 家常豆腐 切干大根のごまあえ	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	しょうが にんにく たけのこ干しいたけ た まねぎ 切干大根 こまつな にんじん キャ ベツ もやし	給食用精米 おおむぎ 油 三温糖 ごま油 片 栗粉 白すり胡麻	しょうゆ トリガツヤ 酒 みりん	836	32.0	26.1	483	2.8	
6 火	牛乳	中華めん タンメンのスープ ミニ肉まん	牛乳 豚肉 ミニ肉まん	しょうが にんじん はくさい もやし ねぎ	中華めん 油 でん粉	しょうゆ こしょう ガラスープ 酒	753	34.3	17.5	293	2.1	
7 水	牛乳	(地産地消献立) 麦ごはん シュウマイ 卵の花炒り 冬野菜の味噌汁	牛乳 みそ おから さつまあげ とうふ かつお節厚削り シュウマイ	にんじん はくさい だいこん	給食用精米 おおむぎ 三温糖 こんにゃく 油	しょうゆ 酒 みりん	715	25.1	16.4	343	2.5	
8 木	牛乳	コッペパン 肉団子の中華スープ 大根サラダ いちご&マーガリン	牛乳 豚肉 大豆たんぱく 卵 ソフトチキ ン	コーン しょうが はくさい にんじん ねぎ こまつな だいこん きゅうり	パン パン粉 ごま油 ごま 油 三温糖 いちご&マーガリン	塩 しょうゆ スープス トック こしょう 酢	798	32.7	32.0	375	3.5	
9 金	給食なし(弁当持参)											
13 火	牛乳	コッペパン スラッピージョー ポテトスープ	牛乳 とり肉 豚ひき肉 大豆	たまねぎ ビーマン マッシュルーム こまつ な キャベツ ほんしめじ にんじん	パン 油 三温糖 じゃがいも	ねりがらし ソース こしょ う クチャップ ス トック	738	33.3	25.4	345	2.9	
14 水	牛乳	麦ごはん 豚キムチ 春雨スープ	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんにく しょうが キムチ はくさい いらね ぎ たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし	給食用精米 おおむぎ ごま油 酒 三温糖 白 いり胡麻 はるさめ	しょうゆ こしょう がらすープ	760	28.7	22.0	322	2.1	
15 木	牛乳	食パン 野菜スープ ポテトサラダ スライスチーズ	牛乳 ロースハム チーズ 卵	たまねぎ にんじん きゅうり コーン キャベ ツ こまつな パセリ	パン じゃがいも マカロニ マヨネーズ	しょうゆ 酢	739	28.4	28.1	437	3.1	
16 金	牛乳	麦ごはん 干草あえ 豚汁 ぶりかけ	牛乳 錦糸卵 ぶた肉 とうふ 煮干しだし みそ 油揚げ	にんじん キャベツ ほうれんそう だいこん ねぎ もやし	給食用精米 おおむぎ 三温糖 油 ごま油 じゃがいも	しょうゆ 酢 酒 ぶり かけ	708	25.2	17.2	346	2.7	
19 月	牛乳	麦ごはん 肉じゃが ほうれん草ともやしのごまあえ	牛乳 ぶた肉 かつお節	にんじん たまねぎ いんげん ほうれん草 もやし	給食用精米 おおむぎ じゃがいも しらたき 三温糖 ごま	しょうゆ 酒	775	28.9	18.8	362	1.9	
20 火	牛乳	コッペパン 肉団子 クリームゴールド ひじきのサラダ 小松菜と玉ねぎのスープ	牛乳 ミートボール ツナ とり肉 ひじき	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ コ ン ぶなしめじ もやし	油 三温糖 じゃがいも クリームゴールド	酢 こしょう ストック	834	32.7	35.2	397	2.9	
21 水	牛乳	麦ごはん ドライカレー コーンサラダ 白菜スープ	牛乳 豚ひき肉 ベーコン	にんじん たまねぎ しょうが にんにく コ ン きゅうり キャベツ はくさい ねぎ	給食用精米 おおむぎ 油 薄力粉 三温糖 マ ヨネーズ	カレー粉 ソース こしょ う クチャップ ストック	880	29.2	32.0	321	3.0	
22 木	牛乳	コッペパン クリームシチュー ほうれん草の卵チーズあえ マーシャル・ソ ン	牛乳 とり肉 卵 チーズ	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし	油 じゃがいも 無塩バター 三温糖 マ ーシャルピーンズ	こしょう しょうゆ ぶどう酒	956	36.8	41.3	530	2.4	
26 月	牛乳	麦ごはん じゃがいものそばろ煮 ひじきの五色あえ	牛乳 とりひき肉 さつま揚げ 生揚げ ひじき 卵	たまねぎ にんじん もやし	給食用精米 おおむぎ じゃがいも 三温糖 片 栗粉 油	しょうゆ みりん	781	28.6	17.1	367	2.7	
27 火	牛乳	減量コッペパン 野菜スープ マカロニグラタン りんご&マーガリン	牛乳 チーズ ベーコン とり肉	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじ ん キャベツ 小松菜 コーン 大根 白菜	無塩バター じゃがいも マカロニ 三温糖 りんご&マーガリン 油	コンソメ ベシャメル ソース こしょう しょ うゆ	728	25.9	24.5	385	4.3	
28 水	牛乳	ゆかりごはん こんにゃくのごまサラダ けんちん汁	牛乳 チキン水煮 とり肉 とうふ みそ 油揚 げ	にんじん きゅうり ほうれん草 だいこん ね ぎ こぼろ	給食用精米 おおむぎ こんにゃく ごま マヨ ネーズ さといも 油	しょうゆ 塩 こしょう ゆかり粉	720	25.6	16.4	370	3.2	
29 木	牛乳	黒砂糖コッペパン 水餃子 シーチキンサラダ	牛乳 水餃子 とり肉 シーチキン	にんじん たけのこ きゅうり キャベツ コ ン ねぎ 白菜 玉ねぎ	パン 黒砂糖 三温糖 油 ごま油	がらすープ しょうゆ 塩 こしょう 酢	669	25.7	20.4	256	2.5	
※材料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。						学校給食 実施基準値	中学校生徒 (12~14歳の場 合)	830	34.2	23.1	450	2.5未満

