

須賀川市立第二山学校

											学仪	
\Box	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	エネルキ゛ー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	
3	月	(節分献立)麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼ほうれんの和え物 里芋としめじの味噌汁 福豆	牛乳 いわし かまぼこ あぶらあげ みそかつお節 煮干し だいす	もやし にんじん ほうれんそう ぶなしめじ ねぎ	給食用精米 おおむぎ 油 三温糖 さといも 片栗粉	しょうゆ みりん	806	33.4	24.2	355	2.4	
4	火	(3の3希望献立) 中華めん ラーメンスープ 牛乳 ぎょうざ 春雨サラダ ハーゲンダッツアイスクリーム	牛乳 ぶた肉 ぎょうざ ハム たまご	にんじん はくさい もやし こまつな ねぎ きゅうり キャベツ 玉ねぎ にら	中華めん 油 春雨 ごま油 砂糖アイス	しょうゆ 塩 こしょう ラー メンスープ	893	35.8	27.3	433	3.2	
5	水	麦ごはん 牛乳 すきやき煮 油揚げとキャベツのごま味噌あえ	牛乳 ぶた肉 とうふ かつお節 あぶらあげ 焼竹輪 みそ	にんじん ねぎ はくさい 小松菜 えのきたけ しいたけ キャベツ	給食用精米 おおむぎ しらたき 車 麩 油 三温糖 ごま油 白すり胡麻	しょうゆ みりん	788	34.0	22.2	441	2.2	
6	木	食パン 牛乳 ポテトサラダ 大豆入り野菜スープ 豆乳プリンタルト	牛乳 八厶 大豆水煮	にんじん きゅうり コーン キャベツ こまつな たまねぎ トマト缶 マッシュルーム パセリ	パン じゃがいも マカロニ 豆乳プ リンタルト マヨネーズ	塩 こしょう 酢 コンソメ しょうゆ	787	25.3	29.6	398	2.9	
7	金	(地産地消献立) 麦ごはん 牛乳 鶏肉のピリ辛焼き おかかあえ 冬野菜の味噌汁	牛乳 とり肉 みそ とうふ かつお節 煮干 し	しょうが ほうれんそう もやし にんじん はく さい だいこん	給食用精米 おおむぎ ごま油 三温 糖 油 じゃがいも	酒 みりん 塩 コチュジャン しょうゆ	748	30.2	20.6	343	2.7	
10	月	麦ごはん 牛乳 味噌煮込みおでん ツナとわかめのサラダ	牛乳 ちくわ さつま揚げ とり肉 みそ まぐろフレーク わかめ 昆布 煮干し	にんじん だいこん 干しいたけ キャベツ きゅうり	給食用精米 おおむぎ こんにゃく じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	しょうゆ 塩 こしょう 酒 み りん	759	27.0	19.2	324	2.5	
12	水	麦ごはん 牛乳 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 にんじん 干しいたけ たまねぎ 切干大根 こまつな にんじん もやし むき枝豆	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 トウバンジャン 酒 みりん	832	31.9	26.1	474	2.1	
13	木	セルフサンドパン(背割れコッパパン・スラッピージョー) 牛乳 ポテトスープ ヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ とり肉 ヨーグルト	たまねぎ ピーマン マッシュルーム こまつな キャベツ しめじ にんじん	パン 油 三温糖 じゃがいも	ねり辛子 ソース コンソメ 塩こしょう ケチャップ	796	35.2	24.6	432	3.0	
14	金	(3の1希望献立) わかめごはん 牛乳 から揚げ クレープ ほうれん草の卵チーズあえ 豚汁	牛乳 わかめ チーズ たまご ぶた肉 とうふ とり 肉かつお 煮干し みそ	ほうれんそう だいこん にんじん ねぎ しょうが にんにく	給食用精米 おおむぎ 油 砂糖 じゃがいも クレープ	塩 こしょう しょうゆ	989	43.1	34.6	401	3.9	
17	月	(3の2希望献立) 麦ごはん 牛乳 カレー ハンバーグ ごぼうサラダ プリン	牛乳 豚肉 ツナ ハンバーグ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ごぼう きゅうり	給食用精米 おおむぎ 油 マヨネーズ ごまプリン	カレールウ ケチャップ ソース塩 こしょう しょう ゆ	1031	30.7	40.0	433	3.5	
18	火	コッペパン 牛乳 肉団子 キャラメルクリーム ひじきのサラダ 小松菜と玉ねぎのスープ	牛乳 肉だんご 大豆水煮 ツナ とり肉 ひじき	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ しめじ	パン マヨネーズ じゃがいも キャラメルクリーム	塩 こしょう スープストッ ク	818	32.4	29.8	770	3.3	
19	水	(食育の日献立)麦ごはん 牛乳 カツオカツ ソース ナムル ボータンキムチスープ	牛乳 カツオカツ 豚肉 とうふ	もやし こまつな にんじん だいこん ねぎ はくさい コーン にら キムチ	給食用精米 おおむぎ 油 砂糖 ごま油	ソース 酢 しょうゆ がら スープ 塩 こしょう	818	25.7	26.6	443	2.4	
20	木	黒砂糖コッペパン 牛乳 チーズインハンバーグ 大根サラダ ワンタンスープ	牛乳 チーズインハンバーグ とり肉 肉入 りワンタン	だいこん コーン みずな にんじん たまねぎ もやし こまつな	パン 黒砂糖 油	酢 塩 こしょう しょうゆ スープストック	752	29.5	25.7	507	3.1	
21	金	麦ごはん 牛乳 肉みそひじきそぼろ こんにゃくのごまサラダ 豆腐の味噌汁	牛乳 とりひき肉 にんにく しょうが みそ まぐろフレーク とうふ かつお節 煮干し ひじき わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな キャベツ ほうれんそう ねぎ はくさい	給食用精米 おおむぎ 油 三温糖 白いり胡麻 しらたき マヨネーズ	しょうゆ みりん 塩 こしょ う	761	28.0	23.9	408	3.0	
25	火	食パン 牛乳 大根と水菜のスープ 米粉ワンタンのラザニア チョコクリーム	牛乳 豚ひき肉 チーズ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 だいこん にんじん コーン みずな しょうが	パン バター じゃがいも 米粉ワン タン 三温糖 チョコクリーム	クチャップソース コンソメ 塩 こ しょう しょうゆ	748	28.9	23.5	400	3.7	
26	水	麦ごはん 牛乳 大根と里芋の煮物 キャベツのごまあえ ふりかけ	牛乳 とり肉 かつお節	だいこん にんじん えのきたけ インゲン ほうれんそう キャベツ	給食用精米 おおむぎ しらたき さといも 三温糖 ごま油 白すり胡 麻	しょう ゆみりん ふりかけ	834	35.6	22.8	450	2.4	
27	木	コッペパン 牛乳 冬野菜のシチュー 和風サラダ	牛乳 とり肉 ベーコン 牛乳 ハム	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー マッシュルーム セロリー コーン缶キャベツ きゅうり	パン じゃがいも バター 油 白すり胡麻 砂糖 ベシャメルソース	塩 こしょう しょうゆ 酢 ぶどう酒	786	28.3	31.4	425	2.4	
28	金	麦ごはん 牛乳 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 にら たまねぎ ねぎ にんじん ほうれんそう 干しいたけしょうが	給食用精米 おおむぎ ごま油 三温糖 白いり胡麻 はるさめ	しょうゆ 塩 こしょう がら スープ 酒	762	28.6	22.0	321	2.2	
			76	O VALENTINE'S	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	



