

学校給食献立予定表(2月)

須賀川市立西袋中学校

日	曜	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ 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	I値*	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 だいず	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 いとも 片栗粉	しょうゆ みりん	806	33.4	24.2	355	2.4	
4	火	中華めん 牛乳 広東麺スープ 春巻き いよかん(1/4)	牛乳 豚肉 いか えび 春巻き	しょうが にんじん はくさい もやし こまつな ね ぎ いよかん	中華めん 油 片栗粉	しょうゆ 塩 こしょう がら スープ 酒	796	33.5	21.9	407	2.5	
5	水	麦ごはん 牛乳 すき焼き煮 しそひじき 油揚げとキャベツのごま味噌あえ	牛乳 ふた肉 とろふ かつお節 あぶらあ げ 焼竹輪 みそ ひじき	にんじん ねぎ はくさい しゅんぎく えのきたけ しいだけ キャベツ	給食用精米 おおむぎ しらすき 車 麩 油 三温糖 ごま油 白すり胡麻	しょうゆ みりん	798	34.4	22.2	448	2.6	
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 ハム 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 ジャがいも 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	授業参観のため給食なし										
10	月	(地産地消献立) 麦ごはん 牛乳 鶏肉のピリ辛焼き 卵の花炒り 冬野菜の味噌汁	牛乳 とり肉 みそ おから 焼竹輪 とろふ かつお節 煮干し	しょうが ねぎ 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 こんにゃく 油 ジャがいも	酒 みりん 塩 コチュジャン しょうゆ	796	30.4	23.2	340	3.0	
12	水	麦ごはん 牛乳 家常豆腐 切干大根のごまあえ シューマイ	牛乳 ふた肉 とろふ みそ シューマイ	しょうが にんにく にんじん ビーマン 干しいた け たまねぎ 切干大根 こまつな にんじん 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 トウバンジャン 酒 みりん	831	34.9	27.6	480	2.4	
13	木	二色パン 牛乳 オムレツ ケチャップ 大根サラダ ワンタンスープ	牛乳 オムレツ とり肉 肉入りワンタン	だいこん コーン みすな にんじん たまねぎ もや し チンゲンサイ	二色パン 油	酢 塩 こしょう しょうゆ スーフストック ケチャップ	860	25.4	28.4	502	3.4	
14	金	こぎつねごはん 牛乳 米粉チョコケーキ ほうれん草の山吹和え 豚汁	あぶらあげ とり肉 凍豆腐 牛乳 卵 ふた 肉 とろふ 煮干しみそ	にんじん 干しいたけ グリーンピース ごぼう ほ うれんそう もやし だいこん ねぎ	米 おおむぎ 三温糖 酒 油 ジャがい も 米粉チョコケーキ	しょうゆ 酒	852	31.1	28.9	436	2.7	
17	月	麦ごはん 牛乳 チキンカレー コーンサラダ いちご	牛乳 とり肉 牛乳	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく しょ うが キャベツ コーン ブロッコリー いちご	給食用精米 おおむぎ ジャがいも 油 三温糖	加へるソース ケチャップ 塩 こしょ う 酢 りんごソース ムギ	843	26.3	23.1	323	3.1	
18	火	バター食パン 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ccoli 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 バター ジャがいも バター 油 白すり胡麻 砂糖 ペシャメルソース	塩 こしょう しょうゆ 酢 ぶ どう酒	842	29.7	36.4	478	3.0	
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 とろふ	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	セルフサンドパン (背割れジャパニーズ・スプリング) 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 ビーマン 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 ジャがいも	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	
21	金	麦ごはん 牛乳 肉みそひじきそば 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 そもぐろフレーク とろふ 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 しらすき 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	「3年3組リクエストメニュー」						1054	36.8	47.2	286	3.2
26	水	麦ごはん 牛乳 納豆 大根と里芋の煮物 キャベツのごまあえ	牛乳 なっとう 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 しらすき さ いとも 三温糖 ごま油 白すり胡麻	しょう ゆみりん	821	34.9	22.0	435	2.4	
27	木	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 チョココリーム	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 みすな しょ うが	パン バター ジャがいも 米粉ワン タン 三温糖 チョココリーム	ケチャップ ソース コンソメ 塩 こ しょう しょうゆ	748	28.9	23.5	400	3.7	
28	金	麦ごはん カフェオレ 豚キムチ 春雨スープ	ふた肉 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 カフェオ レ	しょうゆ 塩 こしょう がら スー プ 酒	776	27.0	13.8	262	1.9	
					学校給食 実施基準値	中学生生徒 (12～14歳の場合)	830	34.2	23.1	450	2.5未満	