

[2月予定献立表]



表郷中学校



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	コッペパン ぬるチーズ	○	小松菜サラダ ポトフ いよかん	牛乳 ツナ ウィンナー	コッペパン 油 じゃがいも	小松菜 キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 いんげん いよかん	767 kcal 26.5 g 25.1 g 2.2 g
2 金	麦ご飯 ＜節分献立＞	○	いわしの蒲焼き ごま酢あえ 呉汁 福豆	牛乳 いわし 油揚げ 絹揚げ 大豆 豆乳 みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 三温糖 白ごま ごま油 福豆	もやし にんじん きゅうり だいこん しめじ ねぎ	832 kcal 44.1 g 24.8 g 2.4 g
5 月	麦ご飯	○	さわら三味焼き 豚肉と凍り豆腐のうま煮 小松菜のみそ汁	牛乳 さわら みそ 豚肉 凍り豆腐 油揚げ わかめ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 三温糖 白ごま じゃがいも	ねぎ にんじん 玉葱 突こんにゃく いんげん だいこん 小松菜	745 kcal 34.7 g 21.5 g 2.8 g
6 火	みそらーめん	○	ナムル 大学芋	豚肉 なたと みそ 牛乳 サラダチキン	中華めん ごま油 白ごま 三温糖 さつまいも 油 中ざら糖 水あめ 黒ごま	にんじん もやし キャベツ なら ねぎ	852 kcal 29.0 g 22.1 g 3.4 g
7 水	麦ご飯	○	カラフル玉子焼き 筑前煮 白玉汁	牛乳 たまご焼き 鶏肉 豚肉 油揚げ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 さといも 三温糖 油 白玉団子	にんじん ごぼう だいこん レンコン たけのこ いんげん 板こんにゃく たもぎたけ ねぎ	776 kcal 25.6 g 26.1 g 2.4 g
8 木	コッペパン	○	スラッピーショー ポパイサラダ コーンスープ	牛乳 豚ひき肉 大豆の華 チャウダー ハム 鶏肉	コッペパン 油 三温糖	玉葱 ビーマン マッシュルーム ほうれんそう キャベツ とうもろこし にんじん パセリ	742 kcal 29.2 g 21.5 g 1.9 g
9 金	麦ご飯 ＜減塩メニュー＞	○	鶏肉のカレー揚げ ひじきのあえもの 根菜ごま汁	牛乳 鶏肉 ひじき ツナ 絹揚げ みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 かたくり粉 油 板こんにゃく 白すりごま	水菜 にんじん ブロッコリー だいこん ごぼう ねぎ	851 kcal 32.2 g 36.3 g 2.5 g
13 火	焼きそば	○	チキンナゲット 海藻サラダ	豚肉 牛乳 チキンナゲット 海藻ミックス ツナ	中華めん 油 三温糖 ごま油	もやし キャベツ 玉葱 にんじん ビーマン きゅうり	649 kcal 30.9 g 30.2 g 2.7 g
14 水	焼き肉丼	○	野菜しゅうまい ワンタンスープ	豚肉 みそ 牛乳 野菜しゅうまい 鶏肉	精白米 おおむぎ 三温糖 ごま油 白すりごま ワンタン 油	にんにく しょうが にんじん ビーマン 玉葱 もやし ほうれんそう きくらげ	804 kcal 30.8 g 26.8 g 2.2 g
15 木	食パン キャラメルクリーム	○	ブロッコリーサラダ 豆乳シチュー りんごゼリー	牛乳 鶏むね肉 豆乳	食パン 三温糖 白すりごま じゃがいも 油 ソフトマーガリン	にんじん ブロッコリー 玉葱 とうもろこし マッシュルーム	831 kcal 23.8 g 21.3 g 1.6 g
16 金	麦ご飯	○	いかのかりんとう揚げ がんもどきの中華煮 キャベツのピリリ漬	牛乳 いか がんもどき 豚肉	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 ごま ごま油 かたくり粉	にんにく しょうが にんじん た けのこ 干し椎茸 白菜 チンゲン 菜 ねぎ キャベツ きゅうり	730 kcal 29.2 g 22.7 g 2.8 g
19 月	繰り替え休日						
20 火	五目ラーメン	○	春雨サラダ はるか	豚肉 なたと 牛乳 ハム	中華めん ごま油 かたくり粉 はるさめ 三温糖 白ごま	にんじん たけのこ キャベツ チンゲン菜 ねぎ きゅうり はるか	710 kcal 25.7 g 15.3 g 3.1 g
21 水	麦ご飯	○	チキンカレー かみかみごぼうサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ツナ ヨーグルト	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 じゃがいも カレールウ ごま油 三温糖 白ごま	にんじん 玉葱 ごぼう きゅうり キャベツ とうもろこし	807 kcal 25.1 g 24.3 g 2.8 g
22 木	黒砂糖コッペパン ＜福島応援メニュー＞	○	白花生のコロッケ コールスローサラダ ニラとひき肉の卵スープ	牛乳 白花生コロッケ 鶏肉 卵	黒砂糖コッペパン 油 三温糖 かたくり粉	キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり なら トマト 玉葱	846 kcal 30.0 g 24.9 g 1.5 g
26 月	麦ご飯	○	ヤンニョムチキン もやしのラー油あえ トックスープ	牛乳 鶏肉 竹輪 木綿豆腐 豚肉 わかめ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 かたくり粉 油 白ごま ごま油 三温糖 トック	ねぎ りょくとうもやし にんじん ほうれんそう 玉葱 チンゲン菜 とうもろこし	856 kcal 34.1 g 29.8 g 2.6 g
27 火	麦ご飯	○	さばのみそ煮 もやしのひき肉炒め じゃがもちスープ	牛乳 さばのみそ煮 鶏ひき肉 大豆ミート 鶏肉 油揚げ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 マロニー かたくり粉 ごま油 おじゃがもちボール	にんじん もやし なら ごぼう だいこん 小松菜 ねぎ	857 kcal 35.2 g 29.8 g 2.4 g
28 水	麦ご飯	○	あげぎょうざ 小松菜のいりごまあえ 八宝菜	牛乳 豚肉	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油白ごま ごま油 三温糖 かたくり粉	小松菜 りょくとうもやし にんじん 白菜 玉葱 たけのこ チンゲン菜	771 kcal 24.0 g 26.8 g 2.0 g
29 木	麦ご飯	○	ささみフライ 五目豆 ほうれん草のみそ汁	牛乳 ささみチーズフライ 大豆 鶏肉 木綿豆腐 わかめ みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 板こんにゃく 三温糖 じゃがいも	ごぼう にんじん いんげん 玉葱 ほうれんそう	729 kcal 30.1 g 21.5 g 2.9 g

※材料等の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。
 ※給食は、市の測定器で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。

月の 栄養価平均	784 kcal 29.5 g 25.0 g 2.5 g
-------------	---------------------------------------

市では食育の一環として、子どもの頃から薄味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。
 学校給食では「だし」のうま味やレモン・香辛料の風味を生かすなど、うす味でも美味しく食べられるような工夫
 をしています。毎月、塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」としてお知らせしていきますので
 ご家庭でも献立の参考にしてください。

