



[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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	<節分メニュー> 麦ご飯	○	いわしの蒲焼き ごま酢あえ 具汁 福豆	牛乳 いわし 油揚げ 厚揚げ 大豆 豆乳 福豆	麦ご飯 油 砂糖 ごま ごま油	もやし にんじん きゅうり だいこん しめじ ねぎ	827 kcal 41.0 g 26.8 g 2.5 g
4火	カレーうどん	○	塩昆布あえ 国産オレンジ(はるか)	牛乳 鶏肉 油揚げ 塩昆布	ソフト麺 油	玉葱 にんじん ねぎ もやし キャベツ きゅうり はるか	776 kcal 31.7 g 18.6 g 3.7 g
5水	麦ご飯	○	焼き肉炒め いろどりあえ 油揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 たまご 油揚げ わかめ	麦ご飯 油 砂糖	玉葱 にんじん ピーマン しょうが ほうれんそう キャベツ ねぎ はくさい	714 kcal 27.9 g 17.4 g 2.8 g
6木	きなこ揚げパン	○	小松菜サラダ ポトフ 夢オレンジゼリー	牛乳 きな粉 ツナ ウィナー	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも 夢オレンジゼリー	小松菜 キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 ブロッコリー だいこん さやいんげん	792 kcal 30.3 g 32.6 g 3.0 g
7金	キムチチャーハン	○	しそぎょうざ もやしとほうれん草のナムル ニラと鶏団子の中華風みそ汁	牛乳 豚肉 たまご しそぎょうざ ミートボール 豆腐	ご飯 ごま油	にんじん 干しいたけ ねぎ はくさい たけのこ もやし ほうれんそう なら えのき 玉葱	843 kcal 35.5 g 24.6 g 3.3 g
10月	麦ご飯	○	たらのみそマヨ焼き きんぴらごぼう 豚汁 レモンソーダゼリー	牛乳 まだら さつま揚げ 豚肉 豆腐	麦ご飯 油 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも レモンソーダゼリー	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ねぎ	812 kcal 32.0 g 22.2 g 3.3 g
11火	建国記念日						
12水	麦ご飯	○	鶏とこんにゃくのごまみそがらめ おかかあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉 かつお節 油揚げ	麦ご飯 かたくり粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが 小松菜 もやし にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	739 kcal 31.5 g 18.2 g 2.8 g
13木	食パン	○	スラッピージョー ポテトサラダ コンスープ 野菜果実ゼリー	牛乳 豚肉 ロースハム たまご 鶏肉	食パン パン粉 油 砂糖 じゃがいも マカロニ 野菜果実ゼリー	玉葱 ピーマン マッシュルーム にんじん きゅうり とうもろこし キャベツ パセリ	864 kcal 33.4 g 40.6 g 2.9 g
14金	<バレンタインメニュー> 麦ご飯	○	ハンバーグトマトソース 野菜サラダ 卵スープ バレンタインデザート	牛乳 ロースハム 鶏肉 たまご ハンバーグ	麦ご飯 さとう かたくり粉 チョコケーキ	とうもろこし きゅうり キャベツ 玉葱 ほうれんそう トマト	757 kcal 28.0 g 22.6 g 2.4 g
17月	授業参観 振替休日						
18火	五目ラーメン	○	肉まん 春雨サラダ	牛乳 豚肉 なんと ロースハム 肉まん	中華めん かたくり粉 ごま油 はるさめ 砂糖 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	806 kcal 32.8 g 35.7 g 3.8 g
19水	麦ご飯	○	さばの塩焼き ほうれん草のごまあえ みそ煮込みおでん 国産オレンジ(しらぬい)	牛乳 さば がんもどき ちくわ 鶏肉 こんぶ	麦ご飯 ごま じゃがいも 砂糖	ほうれんそう にんじん もやし だいこん 干しいたけ しらぬい こんにゃく	771 kcal 35.3 g 22.4 g 3.6 g
20木	黒糖コッペパン	○	ミンチカツ コールスローサラダ ミネストローネ いちご果肉入りゼリー	牛乳 鶏肉 ミンチカツ	黒糖コッペパン 砂糖 油 じゃがいも マカロニ オリーブ油 いちご果肉入りゼリー	キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり 玉葱 パセリ	808 kcal 28.3 g 23.1 g 3.0 g
21金	チキンカレーライス	○	かみかみごぼうサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ ヨーグルト	麦ご飯 油 じゃがいも ごま油 砂糖 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	845 kcal 27.9 g 26.4 g 3.4 g
24月	天皇誕生日 振替休日						
25火	焼きそば	○	豆腐と野菜のナゲット 中華あえ	牛乳 豚肉 豆腐と野菜のナゲット ロースハム	焼きそば麺 油 はるさめ ごま 砂糖	もやし キャベツ 玉葱 にんじん ピーマン きゅうり	926 kcal 35.9 g 33.6 g 4.0 g
26水	麦ご飯	○	豚肉のしょうが焼き 水菜のサラダ だんご汁 豆乳のデザート	牛乳 豚肉 油揚げ	麦ご飯 油 砂糖 白玉団子 豆乳ムース(いちごソース)	しょうが みずかけな キャベツ にんじん きゅうり だいこん はくさい たもぎたけ ねぎ	761 kcal 27.5 g 24.4 g 2.6 g
27木	<減塩メニュー> 麦ご飯	○	しゅうまい 小松菜のいりごまあえ 八宝菜	牛乳 豚肉 しゅうまい	麦ご飯 ごま ごま油 砂糖 かたくり粉	小松菜 もやし にんじん はくさい 玉葱 たけのこ チンゲン菜	753 kcal 27.1 g 25.0 g 2.3 g
28金	<受験応援メニュー> 麦ご飯	○	とんかつ 磯香あえ のっぺい汁 いよかん	牛乳 とんかつ のり 鶏肉 油揚げ	麦ご飯 油 さといも かたくり粉	小松菜 もやし にんじん 干しいたけ だいこん ねぎ いよかん	739 kcal 28.9 g 21.2 g 2.4 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。							796.0 kcal
※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。							31.5 g
							25.6 g
							3.1 g



月平均栄養価

2月3日は節分です

冬から春への季節の変わり目を「節分」と呼んでいます。豆をまき、いわしの頭を玄関に置いて、病気や事故を追い払う風習があります。豆まきには大豆を使いますが、大豆は畑のお肉といわれ、たんぱく質などと栄養が詰まっています。豆まきの後は自分の年齢プラス1個の豆を食べましょう。「来年も健康で幸せに過ごせますように」という願いがこめられています。