２月予定献立表

志貴野中学校

	主食	献立名	牛乳	使用している食品 赤　体をつくるもの 1群 魚・肉・卵・豆類	2群 乳・小魚・海藻	緑　体の調子を整えるもの 3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜・果物	黄　熱やカになるもの 5群 穀類・芋・砂糖	6群 油脂類	E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質
1 火	ちらし寿司	鰯の梅煮（2） 青菜のごま和え■ 団子のすまし汁　節分豆 節分献立	○	油揚げ 鰯の梅煮 絹豆腐　節分豆	牛乳▲ だし昆布 花かつお	人参 小松菜	干し椎茸　たけのこ きゃべつ　ねぎ	すしめし 砂糖　白玉団子	白ごま■	E 850 kcal P 34.5 g F 23.3 g
2 水	1/2 コッペパン▲	里芋ハンバーグ 海藻サラダ■ ソフト麺のクリームソースかけ▲▽	○	里芋ハンバーグ 鶏肉	牛乳▲　塩わかめ 調理用牛乳▲ 脱脂粉乳▲	人参	きゃべつ　胡瓜　玉ねぎ コーン	1/2コッペパン▲ 砂糖　ソフト麺▽ 小麦粉	ごま油■ マーガリン▲	E 883 kcal P 35.2 g F 23.3 g
3 木	ごはん	ミックスみそ豆■ 小松菜のおひたし 肉じゃが	○	大豆　高野豆腐 みそ　豚肉	牛乳▲	小松菜 人参	きゃべつ　玉ねぎ	ごはん　でんぷん 砂糖　じゃが芋 こんにゃく	油 白ごま■	E 891 kcal P 30.9 g F 19.5 g
4 金	減量 ごはん	高岡流お好み焼き「ととまる」 きゃべつの生姜和え そうめん汁　国吉りんごゼリー	○	ととまる 油揚げ	牛乳▲ うるめ削り	人参	きゃべつ　胡瓜　生姜 干し椎茸　玉ねぎ　ねぎ	ごはん そうめん 国吉りんごゼリー	油	E 762 kcal P 25.4 g F 15.7 g
7 月	国吉 りんごパン▲	千草焼き● 白菜のサラダ ミネストローネ	○	卵●　ベーコン 鶏肉 白いんげん豆	牛乳▲	人参 トマト	カリフラワー　コーン 白菜　胡瓜　きゃべつ 玉ねぎ	国吉りんごパン▲ 砂糖 シェルマカロニ	油 オリーブ油	E 769 kcal P 27.1 g F 27.8 g
8 火	ごはん	福来魚のごまだれかけ■ 中華風大豆のうま煮 冬野菜のみそ汁	○	福来魚 豚肉　大豆 油揚げ　みそ	牛乳▲ 煮干し	ピーマン 人参	生姜　たけのこ　大根 干し椎茸　白菜　ねぎ	ごはん 砂糖 じゃが芋	白ごま■ 油	E 828 kcal P 36.2 g F 26.8 g
9 水	コッペパン▲	鶏肉の米粉揚げ ジャーマンポテト▲ わかめスープ	○	鶏肉 ベーコン 絹豆腐	牛乳▲ 塩わかめ	人参	生姜　玉ねぎ　白菜	コッペパン▲ でんぷん　上新粉 じゃが芋	油 バター▲	E 812 kcal P 34.1 g F 27.5 g
10 木	ごはん	鯖の塩焼き ほうれん草のごまみそ■ いかとじゃが芋の煮物◆	○	塩鯖 みそ　いか◆ 厚揚げ	牛乳▲ うるめ削り	ほうれん草 人参	きゃべつ　本しめじ 大根	ごはん 砂糖　じゃが芋 こんにゃく	黒ごま■	E 870 kcal P 40.4 g F 25.6 g
11 金	建国記念の日									
14 月	食パン▲	ハンバーグ ひじきサラダ■ ワンタンスープ　チョコビーンズクリーム▲ バレンタイン献立	○	ハンバーグ 豚肉	牛乳▲ ひじき	人参	胡瓜　コーン　きゃべつ 白菜　干し椎茸　ねぎ	食パン▲ 砂糖　ワンタン チョコビーンズクリーム▲	油 白ごま■	E 781 kcal P 30.7 g F 26.6 g
15 火	ごはん	揚げ出し豆腐のごまだれかけ■ きゃべつと胡瓜のレモン和え 大漁鍋	○	揚げ出し豆腐 鮭　たら みそ	牛乳▲	ブロッコリー 人参	きゃべつ　レモン 大根　白菜　ねぎ	ごはん 砂糖	油 白ごま■	E 787 kcal P 31.6 g F 20.8 g
16 水	ごはん	鰆のオイネーズ焼き● 切干大根のおひたし みそけんちん汁	○	鰆　鶏肉 木綿豆腐 みそ	牛乳▲ うるめ削り	小松菜 人参	切干大根　きゃべつ ごぼう　ねぎ	ごはん じゃが芋	マヨネーズ● サラダ油	E 876 kcal P 38.6 g F 25.3 g
17 木	ごはん	豚肉と大豆の甘みそがらめ ゆかり和え おでん	○	豚肉　豚レバー 大豆　厚揚げ みそ　さつまあげ	牛乳▲ うるめ削り	人参	生姜　白菜　胡瓜 赤しそ（ゆかり）　大根	ごはん　じゃが芋 でんぷん　砂糖 こんにゃく	油	E 896 kcal P 35.7 g F 24.8 g
18 金	麦ごはん	おいもたっぷりキーマ丼▲ 高岡元気コロッケ▲ 青菜のコーン和え	○	豚肉 高岡元気コロッケ▲	牛乳▲ うるめ削り	人参 小松菜	玉ねぎ　生椎茸　生姜 きゃべつ　コーン	麦ごはん 里芋	カレールウ▲ 油	E 882 kcal P 31.3 g F 28.0 g
21 月	食パン▲	変わりミートローフ●▲ フルーツ和え ポテトスープ	○	おから　卵● 大豆　豚肉 ベーコン	牛乳▲ 調理用牛乳▲	人参	玉ねぎ　りんご　パイン みかん　バナナ	食パン▲ パン粉　じゃが芋 砂糖		E 871 kcal P 30.1 g F 24.4 g
22 火	ごはん	ししゃもフリッター（2） 小松菜のごま和え■ すき焼き煮	○	ししゃもフリッター 豚肉 焼き豆腐	牛乳▲	小松菜 人参	きゃべつ　ねぎ	ごはん　じゃが芋 こんにゃく すき焼き麩　砂糖	油 ごま油■ 白ごま■	E 835 kcal P 29.3 g F 24.7 g
23 水	祝 天皇誕生日									
24 木	ごはん	豚肉としらたきのピリ辛炒め■ グリーンサラダ わかめのみそ汁	○	豚肉 みそ	牛乳▲ 塩わかめ うるめ削り	ブロッコリー	にんにく　生姜　本しめじ 胡瓜　コーン　白菜 干し椎茸　ねぎ	ごはん しらたき 砂糖	ごま油■ 白ごま■ 油	E 753 kcal P 30.4 g F 22.2 g
25 金	ごはん	春巻き■ 小松菜のおひたし 卵とコーンのスープ●	○	春巻き■ 卵● 絹豆腐	牛乳▲	小松菜	きゃべつ　コーン　玉ねぎ	ごはん でんぷん	油	E 786 kcal P 22.6 g F 21.6 g
28 月	米粉入り パン▲	えびシューマイ（2）●◆ ボイル野菜 春雨スープ	○	えびシューマイ●◆ 豚肉	牛乳▲	ブロッコリー 人参	生姜　たけのこ　白菜	米粉入りパン▲ じゃが芋 春雨		E 778 kcal P 35.7 g F 17.0 g
										平均 E 828 kcal P 32.2 g F 23.6 g
										基準 E 830 kcal P 34.0 g F 23.0 g

☆次の食品が含まれる場合、献立の横に印を付けましたので参考にしてください。

・卵・・・●、牛乳・・・▲、種実類・・・■、えび・かに・・・◆、そば・・・▽

※　特別な配慮が必要な方は「加工食品原材料表」「給食日誌」をお渡ししますのでご確認をおねがいします。

チョコレート

ミルクチョコレート

スイートチョコレート

乳製品を加えないで作る。ビターチョコレートともいう。

ホワイトチョコレート

ココアバターを原料とする白いチョコレート。