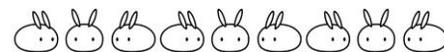


2月 給食予定献立表



平成30年度

はしの日:5日、7日、8日、13日、19日、20日、21日、26日、27日

北部中学校

日	曜	はし	牛乳	献立	主に血や肉・骨になるもの		主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーになるもの		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)		
					1群 魚、肉、卵 豆、豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 米、パン、めん いも、砂糖	6群 油脂		たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1	金			コーンピラフ 豚とセロリのケチャップ和え 米粉スープ	豚肉 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 ほうれん草 グリーンピース	玉ねぎ とうもろこし セロリ 白菜	ごはん 砂糖 じゃが芋 米粉	植物油 バター	844	31.8	31.0	2.9
4	月			チキンカレーライス 海藻サラダ フルーツポンチ	鶏肉	牛乳 わかめ 寒天	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ とうもろこし パイン きゅうり みかん 黄桃	ごはん 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 ゼリー	植物油	871	23.3	23.4	3.3
5	火	//		ひじきごはん サワラの西京焼き キャベツのおかか和え だまこ汁	サワラ 豚肉 油揚げ みそ かまぼこ かつお節	牛乳 ひじき	人参 小松菜	キャベツ 白菜 えのきたけ 長ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく	ごはん 三温糖 だまこ餅 じゃが芋	植物油 ごま油 いりごま	779	33.5	21.0	2.7
6	水			きな粉揚げパン チーズオムレツ ブロッコリーサラダ 冬野菜ポトフ	鶏肉 卵 ツナ きな粉	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参 かぶの葉 パセリ	カリフラワー とうもろこし 大根 玉ねぎ キャベツ かぶ レモン	コッペパン じゃが芋 砂糖	植物油	849	32.7	31.8	3.1
7	木	//		ソース焼きそば ワンタンスープ キャラメルポテト	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 生クリーム	人参 チンゲン菜	もやし 玉ねぎ キャベツ しめじ 長ねぎ	中華めん 砂糖 小麦粉 でん粉 はちみつ さつま芋	植物油 バター アーモンド	782	24.7	25.5	3.3
8	金	//		ごはん 肉豆腐 呉汁 みかん	豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	白菜 しいたけ 長ねぎ 大根 ごぼう みかん	ごはん 三温糖 でん粉	植物油	852	36.0	25.8	2.9
12	火			ジャンバラヤ ツナソテー 肉団子スープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 ツナ 卵	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン パプリカ ほうれん草 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ もやし とうもろこし	ごはん でん粉 パン粉 春雨	植物油 バター	798	31.1	26.3	2.7
13	水	//		ごはん サケの黄金焼き 筑前煮 すいとん汁	サケ 鶏肉 油揚げ 豆乳	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	れんこん たけのこ ごぼう しいたけ 白菜 こんにゃく 大根 長ねぎ	ごはん さと芋 三温糖 小麦粉 白玉粉	マヨネーズ 植物油	854	35.8	25.3	2.3
14	木			スパゲティミートソース コーンサラダ チョコクロワッサン	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ とうもろこし きゅうり レモン	スパゲティ 砂糖 チョコレート クロワッサン	植物油 オリーブオイル バター	860	29.7	35.4	2.2
15	金			高菜チャーハン 厚揚げのキムチ炒め 中華風コーンスープ パイン	豚肉 生揚げ 鶏肉 豆腐 卵 じゃこ	牛乳	人参 小松菜 チンゲン菜 高菜	にんにく 長ねぎ しょうが たけのこ キャベツ 玉ねぎ キムチ パイン とうもろこし	ごはん 砂糖 でん粉 麦	植物油 ごま油 いりごま	793	33.2	25.2	3.5
18	月			ハヤシライス 小松菜サラダ フルーツヨーグルト	豚肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 グリーンピース トマト 小松菜	にんにく しょうが マッシュルーム みかん 玉ねぎ キャベツ 黄桃 きゅうり アロエ レモン とうもろこし パイン	ごはん 小麦粉 砂糖	植物油 バター	848	26.9	27.3	3.1
19	火	//		ごはん ひじきふりかけ タラのおろしソースかけ 即席漬 豚汁	じゃこ タラ みそ 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	しそ 人参	大根 しょうが きゅうり 白菜 こんにゃく 長ねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 じゃが芋	植物油 いりごま	809	36.3	23.7	3.4
20	水	//		カレーうどん 厚焼き卵 ほうれん草のお浸し レーズンマフィン	鶏肉 卵 かまぼこ かつお節	牛乳	小松菜 ほうれん草 人参	しょうが 玉ねぎ 長ねぎ もやし しめじ レーズン	うどん 小麦粉 でん粉 グラニュー糖	植物油 バター	772	31.4	26.4	3.4
21	木	//		イワシのかば焼き丼 わかめの酢の物 みそけんちん汁	イワシ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	しょうが きゅうり もやし ごぼう こんにゃく 白菜 大根 長ねぎ	ごはん 砂糖 さと芋	植物油 いりごま	842	31.9	29.2	3.6
22	金			ピピンパ 中華ラビオリ 杏仁豆腐	豚肉 大豆 みそ	牛乳 杏仁豆腐	人参 ほうれん草	しょうが にんにく 大豆もやし みかん パイン 黄桃	ごはん 砂糖 でん粉 小麦粉	植物油 いりごま ごま油	907	31.5	30.5	2.3
25	月			メンチカツバーガー ジャーマンポテト イタリアンスープ	豚肉 ベーコン 鶏肉 卵	牛乳 チーズ	人参 パセリ 小松菜	玉ねぎ にんにく キャベツ	コッペパン じゃが芋 パン粉 小麦粉	植物油 バター	810	32.7	28.2	3.6
26	火	//		親子丼 のり酢和え かみなり汁 オレンジ	鶏肉 卵 豆腐 ツナ	牛乳 のり	人参 三つ葉 ほうれん草	玉ねぎ もやし 白菜 大根 ごぼう 長ねぎ オレンジ	ごはん 三温糖 でん粉	植物油	799	36.5	25.2	3.8
27	水	//		ごはん プリの照り焼き れんこんのきんぴら 大根のみそ汁	ブリ 豆腐 豚肉 みそ さつま揚げ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	れんこん 大根 長ねぎ ごぼう えのきたけ こんにゃく	ごはん 三温糖	ごま油 いりごま	819	36.5	26.7	2.4
28	木			中華おこわ 手作り春巻き トックスープ はちみつレモンゼリー	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	人参 にら 小松菜	しょうが わらび 大豆もやし しめじ たけのこ キャベツ 長ねぎ ごぼう 大根	ごはん もち米 砂糖 小麦粉 でん粉 トック 春雨 ゼリー	植物油 ごま油	815	25.5	27.3	2.4

【今月の目標：正しいマナーで食べよう】

月平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	826kcal	31.6g	27.1g	3.0g

*食材の納入等の事情により、給食のメニューが変更になることがあります。