

## 掲示用 2月 献立表（中学校）

日	曜日	料理名	ちょうりじょうから おしらせ	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
2	月	【受験応援献立】ごはん・ぎゅうにゅう・ソースがしみしみとんかつ・キャベツの塩昆布あえ・力こんにゃく（玉こんにゃく）・絹厚あげとわかめのみそしる・いよかんゼリー	玉こんにゃく 2ヶ	ぎゅうにゅう・ロースカツ・しおこんぶ・あつあげ・わかめ	ごはん・こめあぶら・さとう・ごま・こんにゃく・ゼリー	キャベツ・にんじん・きゅうり・だいこん・ねぎ	792	27.1
3	火	【節分献立】ごはん・ぎゅうにゅう・いわし入りハンバーグ・磯香あえ・とうふと春雨のスープ・節分ミックス・オニカマボコ	オニカマボコ1枚をスープに入れてね。 (A small illustration of a person eating a bowl of soup.)	ぎゅうにゅう・いわし入りハンバーグ・のり・とりにく・とうふ・せつぶんミックス・おにかまぼこ	ごはん・はるさめ	ほうれんそう・キャベツ・にんじん・もやし・しょうが・ねぎ	673	29.4
4	水	【冬季五輪 イタリアを知ろう】やまこめもっちりコッペパン・ぎゅうにゅう・ラザニヤ・ほうれん草のミモザ風ソテー・ミネストローネ・ベビーチーズ	(The flag of Italy, featuring green, white, and red horizontal stripes with a green cross in the center.)	ぎゅうにゅう・ラザニヤ・ソーセージ・ベーコン・ひよこまめ・チーズ	パン・あぶら・マカロニ・じゃがいも・オリーブオイル	ほうれんそう・もやし・ホールコーン・たまねぎ・にんじん・キャベツ・セロリ・トマトみずに・にんにく	824	35.7
5	木	ごはん・牛乳・蒸し棒餃子・小松菜とハムの白だし和え・冬野菜と鶏団子のスープ	ぎょうざ 小1ヶ 中2ヶ	ぎゅうにゅう・ほうぎょうざ・ハム・とうふ・にくだんご	ごはん	こまつな・もやし・キャベツ・はくさい・だいこん・にんじん・えのきたけ・ねぎ	731	27.4
6	金	ごはん・ぎゅうにゅう・いかの甘辛あげ・しっとり卵の花炒り・白菜と小松菜のみそしる・はちみつレモンゼリー	ゼリー:学配	ぎゅうにゅう・いか・おから・ぶたにく・ちくわ・とうにゅう・あぶらあげ・にぼしこ	ごはん・かたくりこ・こめこ・こめあぶら・さとう・しらたき・ゼリー	しょうが・みずな・ごぼう・にんじん・ねぎ・はくさい・こまつな	818	30.1
9	月	【鮎貝小リクエスト】わかめごはん・ぎゅうにゅう・とりからあげ・マカロニサラダ・なめこのみそしる・チョコクレープ	鮎貝小リクエスト	わかめ・ぎゅうにゅう・とりにく・ハム・とうふ・にぼしこ	ごはん・さとう・かたくりこ・こめあぶら・マカロニ・マヨネーズ・クリープ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・きゅうり・なめこ・だいこん・ねぎ	962	37.5
10	火	ごはん・ぎゅうにゅう・ぶたにくとキャベツの塩こうじ炒め・中華サラダ・吉野じる		ぎゅうにゅう・ぶたにく・ハム・とりにく	ごはん・あぶら・さとう・はるさめ・ごまあぶら・さといも・かたくりこ	にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ・にら・もやし・きゅうり・ホールコーン・だいこん・ほししいたけ	740	28.4
12	木	ごはん・牛乳・ハムチーズフライ・厚揚げと筍のみそ煮・にらたま汁・オレンジ		ぎゅうにゅう・ハムチーズフライ・あつあげ・ぶたにく・とうふ・たまご・かまぼこ	ごはん・こめあぶら・さとう・かたくりこ	たけのこ・にんじん・にら・オレンジ	907	35.7
13	金	【紅花給食】ごはん・ぎゅうにゅう・コーンコロッケ・紅花入り浅漬け・じゃがいもとほうれん草のみそしる・白鷹産大豆の納豆		ぎゅうにゅう・とうふ・あぶらあげ・にぼしこ・なっとう	ごはん・コーンコロッケ・こめあぶら・さとう・じゃがいも	だいこん・にんじん・キャベツ・きゅうり・ほうれんそう	774	27.1
16	月	【挑戦状：高菜の煮物】ごはん・牛乳・鶏肉のレモン漬け・高菜の煮物・えのきたけと麸のみそ汁・オレンジ		ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・さつまあげ・かえり煮干・うちまめ・とうふ・にぼしこ	ごはん・かたくりこ・こめあぶら・さとう・あぶら・ふ	レモン・たかなづけ・えのきたけ・オレンジ	995	40.8
17	火	【町のお菓子屋さん】ハヤシライス・ぎゅうにゅう・海藻サラダ・あんぱんまんじゅう	あんぱんまんじゅう:学配 (An illustration of a bun with a bite taken out of it.)	ぶたにく・スキムミルク・ぎゅうにゅう・かいそうサラダ・わかめ・ハム	ごはん・バター・じゃがいも・ハヤシルウソフト・ブラウンルウ・ごまあぶら・あんぱんまんじゅう	にんにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・もやし・きゅうり	958	28.5
18	水	【冬季五輪 イタリアを知ろう】コッペパン・ぎゅうにゅう・カルツォーネ風ミートソース・カミカミサラダ・スキムミルク入りコーンスープ	(The flag of Italy, featuring green, white, and red horizontal stripes with a green cross in the center.)	ぎゅうにゅう・パリツォーネ・こんぶ・とりにく・ベーコン・スキムミルク・なまクリーム	パン・マヨネーズ・ごまドレッシング・じゃがいも・バター・コーンスターチ	ごぼう・にんじん・たまねぎ・ホールコーン	912	32.1
19	木	ごはん・牛乳・さばのカレー風味焼き・塩肉じゃが・あさりのみそ汁・ミルメークコーヒー		ぎゅうにゅう・さばカレー焼き・とりにく・あさり・とうふ・にぼしこ	ごはん・じゃがいも・しらたき・さとう・ミルメークコーヒー	にんじん・たまねぎ・きぬさや・ねぎ	793	32.6
20	金	ごはん・牛乳・根菜入り平つくね・切干大根のりマヨサラダ・メンマとワンタンのスープ		ぎゅうにゅう・こんさいいりひらつくね・とりにく・のり・ぶたにく	ごはん・マヨネーズ・ごま・ワンタン・ごまあぶら	きりぼしだいこん・にんじん・キャベツ・えだまめ・メンマ・ほししいたけ・はくさい・ねぎ	797	26.7
24	火	塩ちゃんこうどん・牛乳・ショウロンポウ・ほうれん草のごま和え・元気ヨーグルト	ショウロンポウ 小2ヶ 中3ヶ ヨーグルト:学配	とりにく・ちくわ・あぶらあげ・ぎゅうにゅう・ショウロンポウ・ヨーグルト	うどん・さとう・ごま	はくさい・しめじ・こまつな・ねぎ・ほうれんそう・にんじん・もやし	691	31.4
25	水	食パン・牛乳・ドライカレー・白いんげん豆ペーストのマカロニサラダ・キャベツとベーコンのスープ・ピピピチーズ	チーズ 2ヶ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・いんげんまめ・チーズ・ベーコン	パン・さとう・マカロニ・じゃがいも・マヨネーズ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・ホールコーン・キャベツ・しめじ・ブロッコリー	969	36.6
26	木	ごはん・ぎゅうにゅう・にくշーマイ・ひじきの炒り煮・豆乳キムチなべ・オレンジ・ぶりかけ	シューマイ 小2ヶ 中3ヶ	ぎゅうにゅう・しゅーマイ・とりにく・さつまあげ・ひじき・だいすき・ぶたにく・とうふ・とうにゅう	ごはん・あぶら・しらたき・さとう	にんじん・だいこん・はくさい・えのきたけ・ねぎ・にら・キムチ・オレンジ	757	30.9
27	金	【雪若丸給食】ゆかりご飯・ぎゅうにゅう・白身魚のきのこだしあんかけ・キャベツともやしのおひたし・とんじる		ぎゅうにゅう・しろみざかな・ぶたにく・とうふ	ごはん・こめあぶら・さとう・じゃがいも・こんにゃく	えのきたけ・しめじ・ほししいたけ・キャベツ・もやし・にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ・にんにく	667	28.8

