

2023



2月学校給食献立予定表

若草中学校

日	曜	献立名	おもな材料						栄養量			
			血・筋肉・骨になる食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(g)	(g)
1	水	きなこ揚げパン 牛乳 きつねうどん 豆と野菜のサラダ 桃のコンポート	鶏肉 なると いんげん豆 まぐろフレーク	牛乳	にんじん	キャベツ カリフラワー しいたけ ねぎ 桃	パン うどん 砂糖	油 ドレッシング	843	31.2	26.6	3.7
2	木	麦ごはん 牛乳 二色丼の具(肉そぼろ 炒り卵) ごまあえ 大根のみそ汁	豚肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	もやし 大根 しょうが	米 麦 砂糖	油 ごま	833	35.4	26.6	3.0
3	金	ごはん 牛乳 イワシの梅煮 豚肉とごぼうの炒め煮 かきたま汁 節分豆乳プリン	イワシ 豚肉 卵 なると 豆乳	牛乳	にんじん きぬさや にら	ごぼう しめじ しいたけ 玉ねぎ 梅	米 砂糖 でん粉	油	843	32.5	23.2	2.6
節分献立です。いわしを鬼が嫌うのは、「弱」という字が使われている鰯(イワシ)の臭いで力が弱まってしまうからとも言われています。												
6	月	ごはん 牛乳 エビカツ しもつかれ いものこ汁	エビ 鮭 大豆 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 白菜 芋がら ねぎ	米 里芋 パン粉	油	788	31.1	20.5	3.2
「しもつかれ」は2月の初午の日に食べる栃木県の郷土料理です。大根やにんじん、鮭、大豆、酒粕などを一緒にじっくり煮込んだ料理です。												
7	火	ごはん 牛乳 県産餃子3個 豚キムチ炒め うすら卵入りわかめスープ	豚肉 生揚げ なると うすら卵	牛乳 わかめ	にんじん にら	白菜 えのき ねぎ 玉ねぎ	米 餃子の皮 春雨 砂糖	油 ラー油 ごま油 ごま	881	32.1	28.9	3.6
8	水	黒糖パン 牛乳 チキンサラダ クリームスパゲティ りんご	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ エリンギ キャベツ りんご とうもろこし	米 黒糖パン スパゲティ	油 ドレッシング	827	33.1	25.3	2.7
9	木	麦ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き ポテトサラダ 白菜のスープ	鶏肉 ハム 豚肉	牛乳	にんじん	きゅうり ねぎ とうもろこし 白菜 きくらげ しょうが にんにく	米 麦 じゃが芋	ごま ごま油 マヨネーズ	798	31.0	23.7	2.7
10	金	ごはん 牛乳 いかのカレーしょうゆ焼き 五目きんぴら 鶏ちゃんこ汁	いか さつま揚げ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん にら 大根の葉	ごぼう ねぎ れんこん 白菜 えのき しょうが にんにく	米 砂糖 でん粉	油	802	36.6	21.3	3.5
13	月	ごはん 牛乳 ヤシオマスの塩焼き れんこんサラダ 豚肉のすき焼き風煮	ヤシオマス 豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん 春菊	れんこん きゅうり キャベツ 白菜 えのき ねぎ	米 砂糖	油	866	40.0	30.0	2.5
14	火	チキンピラフ 牛乳 ハートオムレツ イタリアンサラダ シーフードチャウダー	鶏肉 卵 エビ いか あさり ハム ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	玉ねぎ エリンギ グリーンピース キャベツ	米 じゃが芋	油 ドレッシング	830	35.1	24.9	2.8
15	水	米粉パン 牛乳 焼きそば ツナサラダ フルーツゼリーあえ	豚肉 なると まぐろフレーク	牛乳	にんじん ほうれん草 ピーマン	キャベツ 大根 枝豆 みかん パイナップル	米粉パン 焼きそば麺 ゼリー	油 ドレッシング	874	34.4	24.5	3.3
16	木	麦ごはん 牛乳 アジフライ ほうれん草のごまあえ 吉野汁	アジ かまぼこ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし 大根 しいたけ ねぎ	米 麦 里芋 砂糖 でん粉 パン粉	油 ごま	823	29.5	22.8	2.4
吉野汁は「くす粉」でとろみを付けたすまし汁のこと。奈良県の吉野は有名な「くす」の産地。給食では片栗粉を使ってとろみを付けています。												
17	金	ごはん 牛乳 ドライカレー 花野菜サラダ とちおとめヨーグルト	牛肉 豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ にんにく グリーンピース とうもろこし カリフラワー いちご	米 砂糖	油	868	31.1	27.9	1.9
20	月	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい3個 もやしのナムル 豆腐チゲ	豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	もやし 白菜 えのき ねぎ しょうが にんにく	米 しゅうまいの皮	ごま ドレッシング	819	36.0	25.6	3.0
21	火	ごはん 牛乳 サバのみそ煮 うどのきんぴら 石狩汁	サバ さつま揚げ 鮭 みそ	牛乳	にんじん	うど 大根 しいたけ 白菜 ねぎ	米 じゃが芋 砂糖	油	812	30.6	22.6	3.3
22	水	丸パン 牛乳 手作りのハンバーグおろしソース フレンチサラダ クリームシチュー	牛肉 豚肉 卵 ハム 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 大根 とうもろこし キャベツ りんご にんにく レモン	パン じゃが芋 パン粉	油	936	43.5	37.4	4.1
24	金	五目ごはん 牛乳 厚焼き卵 ほうれん草ののりあえ けんちん汁	鶏肉 卵 油揚げ かまぼこ 生揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	かんぴょう ねぎ しいたけ 枝豆 キャベツ もやし 大根 ごぼう 白菜	米 里芋 砂糖	油 ごま油 ごま	794	30.9	24.9	3.3
27	月	わかめごはん 牛乳 エビフライ2個 にらのおひたし 肉じゃが	エビ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん にら	もやし キャベツ 玉ねぎ しょうが	米 パン粉 じゃが芋 砂糖	油 ごま	850	30.1	21.2	3.3
28	火	ごはん 牛乳 メロの西京焼き ごまじゃこサラダ ほうとう汁	メロ ちくわ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	もやし 大根 キャベツ 白菜 しめじ ごぼう ねぎ	米 ほうとう	ごま油 ごま	795	32.0	21.1	3.0
計(19回)							栄養量	今月の平均	835	33.4	25.2	3.0
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。							栄養量	目標栄養量	830	34.2	23.1	2.5 未満

