



令和6年度 2月学校給食献立予定表



若草中学校

日	曜	献立名	おまな材料						えいようりょう栄養量				
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		1材料	たんぱく質	脂質	塩分	
			血・筋肉・骨になる食品	体のちようしをとどのえる食品	エネルギーのもとになる食品		kcal	g					g
3	月	★節分献立★ ごはん 牛乳 イワシの梅煮 うどのきんぴら ゆばのすまし汁 節分豆乳プリン	イワシ さつまいも ゆば 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん 水菜	うど 大根 しめじ うめ	米 砂糖 豆乳プリン	油	797	31.9	22.3	2.9	
今日は「節分献立」です。節分とは、1年の無病息災を願う立春の前日の行事です。豆まきをして邪気を追い払ったり、魔除けの意味で焼いたイワシの頭を玄関に飾ったりします。													
4	火	★立志お祝い献立★ ごはん 牛乳 チキンカレー コールスローサラダ 立志お祝いアイス (バニラ)	鶏肉 ハム	牛乳 粉チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく とうもろこし にんにく しょうが	米 じゃが芋 アイスクリーム	油 ドレッシング	914	30.5	27.2	3.4	
5	水	丸パン 牛乳 いちごジャム 白身魚のアクアパッツァ ポトフ マセドアンサラダ いちごゼリー	マダイ ハム 鶏肉	牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン アスパラガス にんじん 小松菜 ミニトマト バセリ	きゅうり とうもろこし 玉ねぎ 大根 キャベツ	パン ジャム じゃが芋 ゼリー	オリーブ油 マヨネーズ	933	41.5	32.8	2.9	
いちごゼリーは「JAなすの」様より無償提供いただきました。感謝の気持ちを込めて、味わって食べましょう。													
6	木	麦ごはん 牛乳 メンチカツ しもつかれ かきたま汁	鶏肉 油揚げ 卵 サケ なた 大豆	牛乳 わかめ	にんじん 大根 しいたけ ねぎ	米 麦 でん粉 米粉	油	875	36.2	27.3	3.2		
今日は「初午(はつうま)」と言って、節分を過ぎて最初に訪れる午の日です。栃木県では、初午の日に「しもつかれ」を稲荷神社にお供えをする習わしがあります。「しもつかれ」とは、大根やにんじん、鮭、大豆、酒粕などの正月料理の残り物を活用した、栃木県の郷土料理のことです。													
7	金	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい (3個) もやしのナムル 豆腐ちぎ	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	もやし 白菜 しょうが にんにく えのきたけ ねぎ	米 しゅうまいの皮 ドレッシング	油	812	35.9	25.6	2.9	
10	月	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き ポテトサラダ 豚肉と白菜のスープ	鶏肉 ベーコン 生揚げ いんげん豆	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり 白菜 しょうが にんにく ねぎ しめじ とうもろこし	米 じゃが芋 マヨネーズ ごま油 ごま	油	827	33.5	25.1	2.9	
12	水	ココア揚げパン 牛乳 ちゃんぽんうどん 棒々鶏サラダ 県産ヨーグルト	豚肉 鶏肉 さつまいも いか	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	たけのこ 白菜 ねぎ 大根 枝豆 とうもろこし	パン 砂糖 うどん ココア ごま油 ドレッシング	油	900	35.5	31.7	3.7	
13	木	麦ごはん 牛乳 ホッケの塩焼き ひじきの炒め煮 鶏ちゃんこ汁	ホッケ 鶏肉 大豆 さつまいも 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん にら	大根 白菜 しょうが にんにく ねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 でん粉	油	804	34.7	23.1	3.4	
14	金	★バレンタイン献立★ ごはん 牛乳 ハッシュドビーフ ハートオムレツ (2個) ツナサラダ チョコプリン	牛肉 卵 まぐろフレーク	牛乳	にんじん バセリ ブロッコリー	玉ねぎ しめじ キャベツ とうもろこし にんにく しょうが	米 チョコプリン	油	901	33.9	30.7	3.2	
17	月	ごはん 牛乳 納豆 ごぼうサラダ 肉じゃが いよかん	納豆 豚肉	牛乳	にんじん きぬさや	ごぼう キャベツ 枝豆 玉ねぎ しょうが いよかん	米 じゃが芋 砂糖	ドレッシング 油	869	29.2	23.3	1.8	
今日は「かみかみ献立」です。「よくかむ」ことを意識してみましょう。よくかんで食べると、その素材の味が分かるようになってたり、消化吸収も良くなったり、良いことづくめです。													
18	火	ごはん 牛乳 いか天ぷら 切干大根のベーコン煮 きのご汁	いか ベーコン さつまいも 鶏肉 油揚げ	牛乳	さやいんげん にんじん	大根 ごぼう しいたけ 白菜 なめこ しいたけ ねぎ	米 砂糖 里芋	油	816	27.9	22.2	2.5	
19	水	米粉パン 牛乳 スパゲティナポリタン イタリアンサラダ 豆乳パンナコッタ	ウインナー ハム	牛乳	ピーマン にんじん	玉ねぎ エリンギ にんにく 大根 きゅうり 枝豆	パン スパゲティ パンナコッタ	油 ドレッシング	831	32.3	27.4	3.0	
20	木	有機米ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ 和風サラダ まろやか豆乳みそ汁	豚肉 鶏肉 ちくわ 豆腐 みそ 油揚げ 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	大根 りんご にんにく もやし キャベツ ねぎ	米 ごま油 ごま	油	808	32.1	23.0	3.3	
21	金	ごはん 牛乳 モロのみそがらめ 即席漬 いも煮	モロ みそ 豚肉 がんも	牛乳 こんぶ	にんじん	白菜 大根 ごぼう しめじ ねぎ しょうが	米 里芋 砂糖 でん粉	油	898	40.9	28.0	3.2	
「いも煮」は、里芋を主原料とする山形県の郷土料理で、秋から冬に多く食べられています。いも煮の材料は、定番の里芋の他に、牛肉や豚肉・こんにゃく・ねぎ・大根・きのこ類などが使用されます。味付けはしょうゆやみそなど、地域によってさまざまです。今日の給食は、しょうゆとみりんで味をととのえました。													
25	火	ごはん 牛乳 県産豚肉にら入り餃子 (3個) 豚キムチ炒め 茎わかめスープ	豚肉 生揚げ なた	牛乳 茎わかめ	にら にんじん チンゲンサイ	白菜 玉ねぎ たけのこ えのきたけ	米 餃子の皮 砂糖 ごま油	油	839	30.0	27.0	3.4	
26	水	コッパン 牛乳 肉団子 (2個) ひじきのサラダ クリームシチュー	鶏肉 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん バセリ	枝豆 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃが芋	ドレッシング 油	847	35.1	28.5	3.3	
27	木	麦ごはん 牛乳 鶏肉と卵の親子煮 ほうれん草のおひたし 根菜のごま汁	鶏肉 卵 なた 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ グリーンピース もやし 大根 ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖 里芋	油 ごま	810	30.6	21.4	3.2	
28	金	ごはん 牛乳 アジフライ 和風マカロニサラダ 沢煮椀	アジ ハム 豚肉	牛乳	にんじん 水菜	きゅうり キャベツ たけのこ ごぼう 大根 しいたけ	米 パン粉 マカロニ	油 ドレッシング	808	29.5	22.4	2.3	
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。													
							えいようりょう 栄養量	中学生	月平均 基準量	849 830	33.4 34.2	26.1 23.1	3.0 2.5未満

