

2月

# 給食献立表

令和4年度  
北茂安中学校

日	献立名	材 料 (※天候や価格により変わることがあります。)						調味料など	エネルギー	たんぱく質	塩分
		主に体をつくるものになる (あかの食べ物)		主に体の調子を整えるものになる (みどりの食べ物)		主にエネルギーのもとになる (きいろの食べ物)			(kcal)	(g)	(g)
曜		1群	2群	3群	4群	5群	6群		給食 一口メモ		
1 水	ご飯					精白米 強化米			810	32.9	2.6
	牛乳		牛乳								
	マーボー豆腐	豚ひき肉 豆腐		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ	砂糖	油	醤油 酒			
	リャンバンウースー	豚しバー みそ 赤みそ		グリーンピース	干しいたけ しょうが にんにく	かたくり粉	ごま油	トウバンジャン			
		ロースハム		にんじん	もやし キャベツ	春雨	すりごま	酢 薄口醤油			
		錦糸卵			きゅうり	砂糖	ごま油				
2 木	ミルクパン / みかんジャム					ミルクパン みかんジャム			827	36.8	1.7
	牛乳		牛乳								
	とり肉のハーブ焼き	とり肉		バジル	オレガノ にんにく			塩 こしょう 白ワイン			
	グリーンポテト		チーズ	パセリ	とうもろこし	じゃがいも	バター	塩 こしょう			
		ベーコン		ほうれんそう	キャベツ たまねぎ		油	鶏がらスープ 塩			
				にんじん	しめじ			こしょう 薄口醤油 白ワイン			
3 金	ご飯			行事食：節分		精白米 強化米			765	30.1	2.7
	牛乳		牛乳								
	いわしの梅煮	いわしの梅煮									
	春菊の和え物			しゅんぎく にんじん	はくさい もやし えのき	砂糖	すりごま	醤油			
	根菜のみそ汁	厚揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さといも		煮干 削り節			
		大豆				もち米 砂糖		醤油			
6 月	ご飯 / ひじきふりかけ		ひじきふりかけ			精白米 強化米			714	26.1	2.1
	牛乳		牛乳								
	里いもの煮物	牛肉		にんじん	だいこん ごぼう	さといも	油	醤油 酒			
	甘酢和え	厚揚げ		いんげん	こんにゃく 干しいたけ しょうが	砂糖					
		かつお節			キャベツ もやし きゅうり	砂糖		薄口醤油 酢 塩			
7 火	ご飯			海苔の日 給食		精白米 強化米			732	37.3	2.3
	牛乳		牛乳								
	鮭の塩焼き	鮭						塩 酒			
	ごま和え			こまつな にんじん	はくさい	砂糖	すりごま	醤油			
	さつま汁	とり肉		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さつまいも	油	削り節			
	みそ			こんにゃく							
			焼き海苔								
8 水	ご飯					精白米 強化米			800	31.8	1.7
	牛乳		牛乳								
	焼きぎょうざ	豚肉		キャベツ たまねぎ はくさい にんにく しょうが		小麦粉 砂糖	油 ごま油	塩 醤油			
	パンパンジーサラダ	とりささみ		にんじん	キャベツ きゅうり	春雨	パンパンジードレッシング	酢 醤油			
		豚肉 えび		にんじん	はくさい たまねぎ	かたくり粉	油	醤油 オイスターソース			
		うすら卵 かまぼこ		チンゲンサイ	もやし たけのこ きくらげ		ごま油	塩 こしょう みりん 酒			
9 木	ミルクパン					ミルクパン			786	32.1	3.4
	牛乳		牛乳								
	ビーフシチュー	牛肉		にんじん ホールトマト	たまねぎ れんこん	じゃがいも	バター	ビーフシチュールー			
	レモンサラダ	まぐろ水煮		グリーンピース	しめじ			塩 こしょう 赤ワイン			
				にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		レモンドレッシング	塩			
					いちご						
10 金	ご飯					精白米 強化米			782	32.6	2.5
	牛乳		牛乳								
	豚肉のキムチ炒め	豚肉			はくさいキムチ たまねぎ	砂糖	油	醤油 酒			
	中華炒め			こまつな にんじん	キャベツ もやし		ごま油 油	オイスターソース 塩 薄口醤油			
	荳わかめの中華スープ	ベーコン	荳わかめ	にんじん	たまねぎ		油	鶏がらスープ 塩			
		豆腐		チンゲンサイ ねぎ			薄口醤油 酒 こしょう				
			ヨーグルト								
13 月	土曜開校日の代休										

バランスよく食べよう

日 曜	献立名	材 料 (※天候や価格により変わることがあります。)						調味料など	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
		主に体をつくるものになる (あかの食べ物)		主に体の調子を整えるものになる (みどりの食べ物)		主にエネルギーのもとになる (きいろの食べ物)			給食 一口メモ		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
14 火	ご飯					精白米 強化米		846	32.2	1.5	
	牛乳		牛乳								
	おから入り ハンバーグ	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳			たまねぎ	パン粉		塩 こしょう 酒	「おから」と「豆乳」は大豆からできます。日本人は、大豆を様々な食品に加工してきました。大豆はたんぱく質が多い食品です。肉や魚と、大豆や大豆製品のバランスをとりましょう。		
	ほうれんそうソテー	おから 卵			しょうが	砂糖		醤油 みりん 酢			
	豆乳スープ			ほうれんそう にんじん	キャベツ とうもろこし		バター	塩 こしょう			
チョコプリン	豆乳 ベーコン スキムミルク		にんじん パセリ	たまねぎ はくさい	じゃがいも	バター	鶏がらスープ 塩 こしょう				
					チョコプリン						
15 水	ご飯					精白米 強化米		820	33.5	2.7	
	牛乳		牛乳								
	鮭の南蛮漬け	鮭		赤パプリカ 黄パプリカ	たまねぎ レモン果汁	小麦粉 かたくり粉 砂糖 油		塩 こしょう 酢 薄口醤油	今日は、2年生が冬休みの宿題で、家で作った魚料理です。南蛮漬けは野菜がとれ、魚のカルシウムの吸収がよい料理です。		
	マカロニサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり キャベツ	マカロニ	卵なしマヨネーズ	塩			
豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ えのき			煮干 削り節				
16 木	減量ミルクパン					ミルクパン		839	34.1	2.7	
	牛乳		牛乳								
	きのこクリーム スパゲティー	とり肉 牛乳 生クリーム		ほうれんそう	しめじ エリンギ	スパゲティー	バター	鶏がらスープ 塩	パンや麺類はエネルギーの素になる栄養素「炭水化物」が多い食品です。栄養のバランスをとるために、肉や魚、野菜をとりましょう。		
花野菜サラダ	ベーコン チーズ			えのき たまねぎ			こしょう 白ワイン				
			ブロッコリー	カリフラワー		アーモンド	塩				
17 金	ご飯					精白米 強化米		739	31.6	2.5	
	牛乳		牛乳								
	さばのみそ煮	さば みそ			しょうが	砂糖	ねりごま	醤油 酒	今日は3年1組のリクエスト料理「さばの味噌煮」です。さばの油には頭の回転がよくなる「DHA」が多く含まれています。		
	ゆず和え			こまつな にんじん	切干大根 はくさい ゆず果汁	砂糖		酢 薄口醤油 塩			
くず汁	とり肉 厚揚げ		にんじん	だいこん ごぼう	くず粉		だし昆布 削り節				
			ねぎ	しらたき 干しいたけ			薄口醤油 塩 みりん				
20 月	ご飯					精白米 強化米		808	31.3	2.4	
	牛乳		牛乳								
	千草焼き	千草焼き							卵は、主に体を作るものになる食べ物です。良質たんぱく質や鉄も豊富に含まれています。ゆで卵や目玉焼きなど、料理がしやすいので、朝ご飯にもおすすめです。		
	梅しそ和え	まぐろ水煮		にんじん	キャベツ きゅうり	春雨	いりごま	薄口醤油 酢			
じゃがいもの そばろみそ煮	豚ひき肉 高野豆腐 みそ		にんじん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも	油	醤油 酒 みりん				
			いんげん	しょうが	砂糖						
21 火	ご飯 / 海苔つくだ煮		海苔つくだ煮			精白米 強化米		761	25.8	2.4	
	牛乳		牛乳								
	すき焼きうどん	牛肉		にんじん	たまねぎ ごぼう はくさい	うどん	油	醤油 酒 みりん	牛肉は肉類の中で、鉄が多いです。成長期は血の量が増えるため、鉄をとりましょう。		
れんこんサラダ	ちくわ		ねぎ	干しいたけ しょうが	砂糖		だし昆布 削り節 塩 薄口醤油				
22 水	ご飯					精白米 強化米		753	31.7	2.1	
	牛乳		牛乳								
	とり肉のみそ焼き	とり肉 みそ			しょうが ねぎ			酒 みりん	今日は、3年2組のリクエスト料理「鶏肉のみそ焼き」です。肉は主に体を作るものになります。とり肉は、筋肉や内臓などのもことになる栄養素が多いです。		
	ひじきの炒め煮	牛肉 大豆 ひじき		にんじん いんげん	こんにゃく 干しいたけ	砂糖	油	醤油 みりん			
のっぺ汁	さつま揚げ		にんじん	だいこん ごぼう	さといも	油	だし昆布 削り節				
			こまつな ねぎ	れんこん	かたくり粉		薄口醤油 塩 酒				
24 金	ご飯					精白米 強化米		794	30.3	2.8	
	牛乳		牛乳								
	とり肉のから揚げ	とり肉			にんにく しょうが	かたくり粉	油	塩 酒 醤油	今日は、3年3組のリクエスト料理「からあげ」です。鶏肉は、部位によって、触感や栄養が異なります。		
	アーモンド和え			ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	アーモンド	砂糖	薄口醤油			
じゃがいものみそ汁	みそ わかめ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのき	じゃがいも		煮干 削り節				
27 月	ビーフカレー	牛肉 スキムミルク		にんじん	たまねぎ しめじ	精白米 強化米	油	カレー 塩 こしょう	カレーは米、肉、野菜をとることができます。海藻類や乳製品をとると、カルシウムを補うことができます。		
	牛乳		牛乳								
	海藻サラダ		海藻ミックス								
	旬のくだもの				キャベツ きゅうり とうもろこし			青じそドレッシング 塩			
28 火	ご飯					精白米 強化米		755	31.6	2.2	
	牛乳		牛乳								
	鮭のみそマヨ焼き	鮭 みそ		パセリ	たまねぎ えのき		卵なしマヨネーズ	塩 酒 みりん	2年生が冬休みに作った魚料理第2弾です。野菜やきのこで、栄養価が上がります。栄養のバランスを考えて食事をとったり、作ったりできるようにしましょう。		
	荳わかめの炒め煮	牛肉 荳わかめ		にんじん いんげん	こんにゃく	砂糖	すりごま ごま油	醤油 酒			
けんちん汁	豆腐		にんじん	こまつな だいこん ごぼう		ごま油	だし昆布 削り節				
			ねぎ	干しいたけ			薄口醤油 塩 みりん				
								平均値	785	31.6	2.4
								基準値	830	30.0	2.5g未満

バランスよく食べよう