2月 献立予定表

※都合により,献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

◆今月の地場産物　米　みそ　しいたけ　ねぎ　里芋　ごぼう　大根　人参　キャベツ　かぶ　さつまいも　じゃがいも　白菜

五泉市立川東中学校

連絡	日・曜		献立	主な材料 からだをつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳・乳製品 小魚・海藻	体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	エネルギーになる 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
	1 水	主食	ご飯					米		760 kcal
		主菜	いかのピリ辛焼き	いか						35.1 g
		副菜	豆乳汁	豚肉 厚揚げ 豆乳 みそ		にんじん	かぶ 白菜 しめじ ねぎ こんにゃく	じゃがいも	アーモンド 油	18.6 g
		副菜	シャキシャキサラダ	ハム		にんじん パセリ	きゅうり			2.7 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
	2 木	主食	麦ご飯					米 大麦		861 kcal
		主菜	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 大豆 みそ		にんじん	しょうが にんにく にら たけのこ ねぎ しいたけ もやし	砂糖 でん粉	ごま油	29.8 g
		副菜	冬菜とちくわのからしマヨネーズ和え	ちくわ		冬菜 にんじん			ノンエッグマヨネーズ ごま	27.7 g
		飲み物	牛乳		牛乳					2.0 g
		その他	レモンソーダゼリー				レモン果汁 りんご果汁	砂糖		
節分	3 金	主食	ご飯					米		833 kcal
		主菜	いわしのカリカリフライ	いわし			しょうが	砂糖 でん粉 玄米粉	油	32.6 g
		副菜	鮭ボールのすまし汁	鮭 鱈 かまぼこ	わかめ		えのき ねぎ 玉ねぎ	麩 砂糖 でん粉	油	23.7 g
		副菜	切干大根煮	油揚げ		にんじん いんげん	切干大根	じゃがいも 砂糖		1.8 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
		その他	節分黒糖大豆	大豆				砂糖 小麦粉 でん粉		
	6 月	主食	ご飯					米		839 kcal
		主菜	ツナ丼の具	ツナ しらたき		にんじん	枝豆 玉ねぎ	砂糖 ごま		31.2 g
		副菜	白菜のみそ汁	みそ		小松菜	白菜 大根 ねぎ			31.0 g
		副菜	ブロッコリーのごまネーズ和え			ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖 ごま	ノンエッグマヨネーズ	2.1 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
		その他	いちごレアチーズ		クリームチーズ 牛乳 脱脂粉乳 寒天		いちご果汁 レモン果汁	砂糖 でん粉 油		
	7 火	主食	ご飯					米		775 kcal
		主菜	鮭メンチカツ	鮭 鶏肉 豚肉			玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でん粉	油	31.7 g
		副菜	鶏ごぼう汁	鶏肉 厚揚げ みそ		にんじん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ こんにゃく しいたけ	じゃがいも	油	21.5 g
		副菜	ゆかり和え			赤しそ	かぶ キャベツ きゅうり			2.2 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
	8 水	主食	米粉めん					米粉めん		834 kcal
		主菜	鶏肉の北京ダック風	鶏肉			にんにく しょうが	はちみつ		42.8 g
		副菜	八宝らーめんスープ	豚肉 なると		にんじん チンゲン菜	しょうが もやし 白菜 玉ねぎ ねぎ しめじ	でん粉	ごま油	18.6 g
		副菜	花野菜の風味和え			ブロッコリー	カリフラワー		ごま ごま油	3.3 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
	9 木	主食	ご飯					米		869 kcal
		主菜	和風おろしハンバーグ	豚肉 鶏肉			大根 玉ねぎ	砂糖 でん粉	油	30.5 g
		副菜	田舎汁	豆腐 油揚げ		にんじん	なめこ ごぼう ねぎ	じゃがいも		29.7 g
		副菜	れんこんとちくわのサラダ	ちくわ		にんじん	れんこん きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	2.1 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
	10 金	主食	米粉入りナン					米粉 砂糖 小麦粉	油	839 kcal
		主菜 副菜	キー豆カレー	大豆 牛肉 豚肉		にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ 枝豆	カレー粉	油	34.7 g
		副菜	ひじきのサラダ		ひじき チーズ	にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	オリーブ油	32.2 g
		飲み物	牛乳		牛乳					3.9 g
		その他	ももヨーグルト		ヨーグルト		もも			
	13 月	主食	ご飯					米		856 kcal
		主菜	さばのみそ煮	さば みそ				砂糖		34.9 g
		副菜	豚汁	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん	大根 ごぼう えのき ねぎ こんにゃく	じゃがいも		24.9 g
		副菜	炒めなます	さつま揚げ		にんじん さやいんげん	れんこん こんにゃく	砂糖	ごま油	2.5 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
	14 火	主食 主菜	コーンピラフ	鶏肉		にんじん パセリ	とうもろこし 玉ねぎ	米	バター オリーブ油	757 kcal
		副菜	ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん 小松菜 トマト	玉ねぎ にんにく	じゃがいも マカロニ	オリーブ油	27.9 g
		副菜	切干大根サラダ	ツナ	ひじき	にんじん	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま油	23.3 g
		飲み物	牛乳		牛乳					2.0 g
		その他	クレープ(チョコ)	豆乳			ココア	砂糖 米粉 でん粉 水あめ	油	
	15 水		定期テスト1日目　給食なし							
定期テスト2日目 食育の日	16 木	主食	さつまいもご飯					米 さつまいも	ごま	806 kcal
		主菜	きのこしゅうまい	豚肉			玉ねぎ しめじ しいたけ しょうが	砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま油	29.6 g
		副菜	あさりのみそ汁	豆腐 あさり みそ		ほうれん草	ねぎ			21.8 g
		副菜	和風マカロニサラダ	鶏肉 大豆 かつお節			キャベツ 玉ねぎ しめじ きゅうり とうもろこし	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	2.9 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
	17 金	主食	ご飯					米		783 kcal
		主菜	さわらの照焼き	鰆				砂糖		31.1 g
		副菜	くきな汁	大豆 油揚げ みそ		たい菜 にんじん	ごぼう こんにゃく	里芋		20.5 g
		副菜	ひじきとれんこんの炒め煮	豚肉	ひじき	にんじん	れんこん 枝豆 こんにゃく	砂糖	油	1.8 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
		その他	みかんゼリー				みかん果汁	砂糖		
	20 月	主食	麦ご飯					米 大麦		791 kcal
		主菜	中華丼の具	豚肉 なると いかえび うずらの卵		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ たけのこ 白菜 しいたけ にんにく しょうが	でん粉	油 ごま油	34.6 g
		副菜	ごま味噌ワンタンスープ	豚肉 みそ			もやし ねぎ	ワンタン	ごま	17.4 g
		飲み物	牛乳		牛乳					2.5 g
		その他	いちごプリン	豆乳			いちご果汁	砂糖		
	21 火	主食	ご飯					米		823 kcal
		主菜	揚げ豆腐のゴマだれかけ	豆腐 あさり みそ				砂糖 でん粉	ごま	26.9 g
		副菜	春雨卵スープ	卵 鶏肉		にんじん 絹さや	しょうが ねぎ たけのこ	春雨 でん粉	油	25.4 g
		副菜	たくあん和え			にんじん	キャベツ きゅうり		ごま	2.0 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
	22 水	主食	ご飯					米		729 kcal
		主菜	さつまいもとおまめのグラタン	大豆 豆乳		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも さつまいも 米粉 水あめ 砂糖 でん粉	油	21.8 g
		副菜	ポトフ	ウィンナー		にんじん	キャベツ 玉ねぎ かぶ	じゃがいも		21.8 g
		副菜	ブロッコリーとチーズのサラダ		チーズ	ブロッコリー にんじん	きゅうり	砂糖	オリーブ油	2.0 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
		その他	ふりかけ（さけばっぱ）	鮭				砂糖	ごま 油	
	23 木		天皇誕生日							
	24 金	主食	ご飯					米		822 kcal
		主菜	たれかつ	豚肉				パン粉 小麦粉 砂糖	油	40.3 g
		副菜	生姜入りかき玉汁	豆腐 みそ 卵		にんじん 小松菜	えのき 大根 ねぎ しょうが			19.6 g
		副菜	のり酢和え	ツナ	のり	にんじん ほうれん草	もやし			2.5 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
		その他	アップルシャーベット				りんご	砂糖		
防災給食	27 月	主食 主菜	救給カレー			にんじん トマト	とうもろこし 玉ねぎ しめじ	じゃがいも 米 粉あめ カレー粉	油	892 kcal
		副菜	ほうとう汁	鶏肉 油揚げ みそ		かぼちゃ にんじん 小松菜	大根 ごぼう ねぎ しいたけ	ほうとう		21.5 g
		副菜	バナナ				バナナ			38.9 g
		飲み物	牛乳		牛乳					3.1 g
		その他	さつまいもと栗のタルト	豆乳				さつまいも 栗 砂糖 でん粉	油	
	28 火	主食	ご飯					米		874 kcal
		主菜	鶏のから揚げ（薬味ソース）	鶏肉			ねぎ	でん粉 米粉 砂糖	油 ごま油	34.8 g
		副菜	キムチスープ	あさり 厚揚げ みそ		にんじん にら	白菜キムチ 白菜 もやし ねぎ			24.7 g
		副菜	ポテトサラダ	ハム		にんじん	玉ねぎ きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	2.5 g
		飲み物	のむヨーグルト（越後姫）		ヨーグルト		いちご果汁			

2月27日は 防災給食です

◎地震や台風などの災害に備えて,学校では給食の 備蓄をしています。
備蓄とは,給食が提供できない時のために備えてある非常食です。非常食でも、通常の食事に近いものを食べてもらいたいという願いを込めて、「救給カレー」というものを保管しています。

2/27は、災害時を想定して給救カレーをいただきます。

◆文部科学省より

中学生	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
栄養目標量	830kcal	27～42ｇ	18～28ｇ	2.3ｇ