

2月（前半）学校給食献立表

今月の食育目標

食育と健康の関係を理解しよう

令和4年度
真田中学校

日	牛乳		主な食材						エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	今月のメッセージ☆
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に熱や力になる			
			1群 たんぱく質 肉魚卵豆類	2群 無機質 牛乳小魚海藻	3群 糖質 穀類野菜	4群 ビタミン その他の野菜果物	5群 炭水化物	6群 脂質 油類		
1水	○	恵方巻き	厚焼き卵	焼きのり	ゆかり	きゅうり,かんぴょう	精白米,発芽玄米	763 kcal	<div style="background-color: #FFD700; padding: 5px;">節分の日</div> <p>1日は、2日早く節分の献立です。恵方巻きは、その年の縁起がよいとされる方向に向かって食べると、1年間健康で幸せに過ごせるといわれています。ちなみに今年の恵方は「南南東」です。また、巻き寿司とは「福を巻込む」という意味で、「縁を切らない」ために包丁を入れてありません。邪気をはらって、健康に過ごせるようお願いを込めていただきます。それから、鬼除けのイワシを主菜にしました。</p>	
		牛乳&ポンカン		牛乳,小魚		ぼんかん		35 g		
		いわしの梅煮	いわし			ねり梅,しょうが	三温糖	20 g		
		小松菜としらすのおかかあえ	かつお節	しらす干し	こまつな	キャベツ,もやし		3.9 g		
2木	○	凍り豆腐とわかめのみそ汁	凍り豆腐,みそ	カットわかめ	にんじん	たまねぎ,えのきたけ,ねぎ				
		発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	837 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				29 g		
		根菜としらべりのカミカミ揚げ	豚しゃぶ,みそ	牛乳	にんじん	ごぼう,れんこん,しょうが	でんぶん,三温糖	油,ごま		28 g
3金	○	磯香サラダ		焼きのり	ほうれんそう,にんじん	はくさい,もやし	上白糖	マヨドレ		2.8 g
		じゃが芋のみそ汁	油揚げ,みそ	わかめ		はくさい,えのきたけ,ねぎ	じゃがいも			
		発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	720 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				31 g		
6月	○	豆腐ハンバーグ	豚ひき肉,鶏ひき肉,絞豆腐			たまねぎ,えのき	パン粉,三温糖			20 g
		海藻サラダ		海藻サラダ,糸寒天		キャベツ,きゅうり,コーン	上白糖	油		2.9 g
		ふわふわ卵スープ	卵		にんじん,こまつな	たまねぎ,干し椎茸	ふ,でんぶん			
		発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	786 kcal		
7火	○	牛乳&小魚		牛乳,こ				34 g		
		鮭のチャンチャン焼き	さけ,みそ		にんじん	たまねぎ,キャベツ,コーン,ぶなしめじ		無塩バター	23 g	
		ダブルサラダ		ヨーグルト		きゅうり,たまねぎ,レモン果汁	じゃがいも,さつまいも	マヨドレ	2.5 g	
		鶏ごぼう汁	鶏肉		にんじん,こまつな	えのきたけ,ごぼう,だいこん		油		
8水	○	ハヤシライス	豚肉	生クリーム	にんじん,パセリ	にんにく,しょうが,たまねぎ,しめじ,エリンギ,セロリー	精白米,発芽玄米,じゃがいも	油	727 kcal	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					28 g	
		ツナサラダ	ツナ	わかめ	にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン,レモン果汁			19 g	
		プリン		牛乳					1.6 g	
9木	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	779 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				31 g		
		和風梅子キン	鶏肉	焼きのり		ねり梅	でんぶん,三温糖	油	26 g	
		海藻と青大豆のサラダ	青大豆	海藻サラダ	にんじん	キャベツ,きゅうり	上白糖	油,ごま油	2.9 g	
10金	○	たまねぎと小松菜のみそ汁	油揚げ,みそ		にんじん,こまつな	たまねぎ,えのきたけ	じゃがいも			
		発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	702 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				35 g		
		いかのねぎ塩焼き	いか			しょうが,にんにく,ねぎ	三温糖	ごま,ごま油,油	20 g	
13月	○	こぎつねサラダ	油揚げ,かつお節		こまつな	キャベツ,もやし	上白糖	油	2.5 g	
		根菜たっぷりみそ汁	鶏肉,みそ		にんじん,ほうれんそう	れんこん,だいこん	じゃがいも	油		
		コッペパン					コッペパン		830 kcal	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					36 g	
14火	○	白いんげん豆とえびのグラタン	鶏肉,えび,白いんげん豆	牛乳,チーズ		たまねぎ	じゃがいも,小麦粉	油,無塩バター	29 g	
		グリーンサラダ				キャベツ,きゅうり		油	4.2 g	
		白菜のスープ	鶏肉		にんじん	だけのこ,たまねぎ,はくさい,干し椎茸,ねぎ	はるさめ			
		発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	756 kcal		
14火	○	牛乳&小魚		牛乳,小魚				35 g		
		千種卵焼き	凍り豆腐,卵		にんじん,ほうれんそう	干し椎茸,たけのこ,ねぎ	三温糖		21 g	
		肉じゃが	豚肉		にんじん,さやいんげん	干し椎茸,たまねぎ	三温糖,しらたき,じゃがいも	油	2.7 g	
		豆腐と白菜のみそ汁	みそ,木綿豆腐		ほうれんそう	ほんしめじ,はくさい				
14火	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	728 kcal		
		牛乳&味付け小魚		牛乳,小魚			上白糖	ごま	33 g	
		厚揚げとチンゲンサイの中華煮	豚肉,生揚げ		チンゲンサイ	しょうが,たけのこ,きくらげ	三温糖,でんぶん	油,ごま油	22 g	
		春雨サラダ	ハム		にんじん	きゅうり,キャベツ	はるさめ,上白糖		2.7 g	
ワンタンスープ	豚ひき肉		にんじん,ほうれんそう	しょうが,ねぎ,はくさい,干し椎茸		油,ごま油				

献立は都合により変更します。