

2月(前半)献立表

今月の食育目標：食事と健康の関係を理解しよう

令和5年度
真田中学校

日	牛乳	予定献立	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 肉魚卵豆類	2群 牛乳小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	5群 穀類芋類砂糖	6群 油類			
1木	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	761 kcal	節分 2月3日は節分の日です。節分は、1年間健康で幸せに過ごせることを願って邪気払いをします。「鬼は外、福はうち」と言いながら豆まきをし、鬼がイワシの臭いや焼いたときに出る煙を嫌うとされていたことに由来してイワシを食べたりします。2月2日の給食は、イワシと豆を使った節分献立にしました。1年間の無病息災を願っていただきますよ。	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					37 g		
		麻婆豆腐	豚ひき肉,みそ,木綿豆腐		にんじん,にら	にんにく,しょうが,たまねぎ,たけのこ,ねぎ		三温糖,でんぷん	油,ごま油		23 g
		パンパンシーサラダ	チキンオイル漬		水菜,にんじん	キャベツ,しょうが		砂糖			2.9 g
		春雨スープ	鶏ひき肉		ごまつな	しょうが,ねぎ,たまねぎ,はくさい,干し椎茸		はるさめ			
2金	○	発芽玄米入りご飯	節分					精白米,発芽玄米	801 kcal		
		牛乳&ミルクピーズ	大豆,青大豆,きな粉	牛乳,加糖練乳				でんぷん,砂糖	米油	34 g	
		いわしの梅煮	いわし			ねり梅,しょうが		三温糖		24 g	
		ほうれん草と白菜のお浸し	花かつお		ほうれん草,にんじん	はくさい				3.2 g	
		凍り豆腐とわかめのみそ汁	凍り豆腐,みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ,えのきだけ,ねぎ					
5月	○	発芽玄米入りご飯	立春					精白米,発芽玄米	755 kcal		
		牛乳&小魚&ぼんかん		牛乳,小魚		ぼんかん				37 g	
		さわらのみそマヨネーズ焼き	さわら,みそ	あおのり					マヨドレ	24 g	
		菜の花のからし和え			なばな,ごまつな,にんじん	キャベツ		砂糖		2.1 g	
		鶏ごぼう汁	鶏もも肉,木綿豆腐		にんじん,ごまつな	えのきだけ,ごぼう,だいこん			油		
6火	○	三色そぼろ丼	鶏ひき肉,卵				たまねぎ,むきえだまめ	精白米,発芽玄米,三温糖,砂糖	油	831 kcal	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚						33 g	
		糸寒天のサラダ		糸寒天	にんじん	キャベツ,だいこん,コーン		砂糖		26 g	
		ふのみそ汁	みそ	わかめ	にんじん	だいこん,たまねぎ,えのきだけ		焼きふ		3.2 g	
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト,生クリーム		パイン缶,黄桃,みかん缶					
7水	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	778 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚						37 g	
		さけのムニエル	さけ					小麦粉	油,無塩バター	25 g	
		マカロニサラダ			にんじん	キャベツ,コーン		じゃがいも,マカロニ,砂糖	マヨドレ	2.3 g	
		ポトフ	豚もも肉		パセリ,にんじん	セロリ,たまねぎ,キャベツ,しめじ		じゃがいも			
8木	○	キムタクご飯	豚もも肉				キムチ漬,つぼ漬,ねぎ	精白米,発芽玄米	油,ごま油	753 kcal	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚						39 g	
		ささみレモン揚げ	鶏ささみ			レモン果汁		でんぷん,砂糖	米油	24 g	
		小松菜と厚揚げのおかか和え	生揚げ,花かつお		ごまつな,にんじん	もやし		砂糖	ごま油	2.9 g	
		かきたま汁	木綿豆腐,卵		にんじん,ごまつな	たまねぎ,えのきだけ		でんぷん			
9金	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	784 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚						34 g	
		さばのおろし煮	さば		にんじん	だいこん		でんぷん,砂糖	米油	26 g	
		こぎつねサラダ	油揚げ,花かつお		ごまつな	キャベツ,もやし		砂糖	油,白ごま	2.9 g	
		なめこ汁	木綿豆腐,みそ		にんじん	たまねぎ,なめこ,だいこん,ねぎ					
13火	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	792 kcal		
		牛乳&小魚&ミルク(キャラメル味)		牛乳,小魚						34 g	
		トマト肉じゃが	豚もも肉		にんじん,トマト缶,さやいんげ	たまねぎ		三温糖,しらたき,じゃがいも	油	20 g	
		コーンチーズサラダ		チーズ	水菜,にんじん	コーン,キャベツ				2.7 g	
		鶏きのこ汁	鶏もも肉,木綿豆腐		ごまつな	干し椎茸,しめじ,えのきだけ,ねぎ,ごぼう		でんぷん			
14水	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	811 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚						34 g	
		凍り豆腐の卵とじ	鶏もも肉,かまぼこ,凍り豆腐		にんじん,ごまつな	たまねぎ,しめじ		三温糖		28 g	
		ポテトとキャベツのサラダ			にんじん	キャベツ,コーン		じゃがいも	マヨドレ	2.8 g	
		そぼろ汁	鶏ひき肉			しょうが,たまねぎ,だいこん,えのきだけ,ねぎ		じゃがいも,こんにゃく,でんぷん	油		

献立は都合により変更します。