

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6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 油脂類			
3月	○	発芽玄米入りご飯	節分献立					精白米,発芽玄米		892 kcal	節分 2月2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たり、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3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ください。
		牛乳&ミルクピーンズ	大豆,きなこ	練乳				でんぶん,砂糖	米油	36 g	
		いわしの唐揚げ梅風味	いわし			ねり梅,しょうが	でんぶん,三温糖	米油	32 g		
		ほうれん草と白菜のお浸し	かつお節		ほうれん草,こまつな,にんじん	はくさい			2.9 g		
		大根としめじのみそ汁	油揚げ,みそ		にんじん,こまつな	だいこん,しめじ,ねぎ					
4火	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米		845 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	白ごま,ごま油	28 g		
		和風サラダ		焼きのり	水菜,にんじん	キャベツ,だいこん	砂糖	油	2.7 g		
		ポークカレー	豚もも肉		にんじん	にんにく,たまねぎ,りんごペースト	じゃがいも,小麦粉	油,バター			
5水	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米		758 kcal	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚						38 g	
		ヤンニョムチキン	鶏むね肉			にんにく	小麦粉,でんぶん,砂糖	米油,ごま油	23 g		
		ツナサラダ	ツナ		水菜,にんじん	キャベツ,もやし,レモン果汁	砂糖		2.8 g		
		わかめスープ	鶏むね肉,木綿豆腐	カットわかめ		しょうが,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ					
6木	○	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						32 g	
		五目厚焼きたまご	鶏むき肉,しほり豆腐,卵	ひじき	さやいんげん	ねぎ	でんぶん,砂糖	油	28 g		
		キャベツとハムのサラダ	ハム		水菜,にんじん	キャベツ,コーン		マヨドレ	2.9 g		
		みそけんちん汁	木綿豆腐,みそ		にんじん	だいこん,ごぼう,えのきたけ,ねぎ		ごま油			
7金	○	発芽玄米入りご飯	企画給食◎：大豆					精白米,発芽玄米		761 kcal	
		牛乳&小魚&いよかん		牛乳,小魚		いよかん				37 g	
		ささみレモン揚げ	鶏ささみ			レモン果汁	でんぶん,砂糖	米油	21 g		
		大豆のサラダ	大豆		水菜,にんじん	キャベツ		油	2.0 g		
		鶏さのこ汁	鶏むね肉,木綿豆腐		にんじん,こまつな	干し椎茸,しめじ,えのきたけ,ねぎ	でんぶん				
10月	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米		777 kcal	企画給食 大豆 今年度最後の企画給食は「大豆」です。「ナカセンナリ」という品種の大豆です。上田市産のおいしい大豆が届きますので、そのままたの味を楽しめるようにサラダにしてみました。大豆の豆知識や生産者さんの声が掲載されたチラシも配布しますので読んでください。
		牛乳&小魚&ソファール(プレーン)		牛乳,小魚,ヨーグルト(プレーン)						41 g	
		ビビンバ丼の具	豚もも肉		チンゲンサイ,にんじん	もやし,ねぎ	三温糖	油	22 g		
		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	砂糖	油,白ごま	3.3 g		
		青菜ときのこの卵スープ	鶏むね肉,卵		にんじん,こまつな	はくさい,しめじ	でんぶん				
12水	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米		751 kcal	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚						30 g	
		酢鶏	鶏むね肉,凍り豆腐		にんじん,青ピーマン	にんにく,たまねぎ,たけのこ	三温糖,でんぶん	油,米油	22 g		
		もやしのナムル			にんじん,水菜,こまつな	もやし	砂糖	白ごま,ごま油	2.3 g		
		春雨スープ	鶏むき肉		こまつな	しょうが,ねぎ,たまねぎ,はくさい	はるさめ				
13木	○	キムタクご飯	豚もも肉			キムチ漬け,つばね,ねぎ	精白米,発芽玄米	油,ごま油		754 kcal	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚						40 g	
		白身魚のフライ	メルルーサ				はなごころも,パン粉	米油	24 g		
		小松菜と厚揚げのおかか和え	生揚げ,かつお節		こまつな,にんじん	もやし	砂糖	ごま油	3.9 g		
		豚汁	豚もも肉,木綿豆腐,みそ		にんじん	ごぼう,だいこん,ねぎ	こんにゃく,じゃがいも	油			
14金	○	抹茶揚げパン						コッパパン,砂糖	米油	804 kcal	
		牛乳		牛乳						36 g	
		鶏肉の照り焼き	鶏むね肉							30 g	
		キャベツと大根のサラダ			水菜	だいこん,キャベツ,レモン果汁		オリーブ油	3.9 g		
		白菜とベーコンのスープ	ベーコン		にんじん	しょうが,ねぎ,たまねぎ,はくさい	はるさめ	油			

献立は都合により変更します。