

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7年度
真田中学校

| 日 | 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 | | |
| 2月 | 発芽玄米入りご飯 | | | | | | 精白米、発芽玄米 | | 857 kcal | 節分 して外二 たい、月 た福三 一こは日 年とうは 間にち節 の由一分 無来とで 病し言す 息てい。 災イな節 をワが分 顧シらは つを豆、 て食ま一 いべき年 たたを間 だりし健 きたし康 ままりで しす、幸 よ。鬼せ う節がに 。分イ過 のワご 給シせる 食のるこ は臭こ いイやを ワ焼願 シいつ とたて豆 と邪をき 気使に払 っ出い たるを節 短し分を ま献嫌す 立う。に とし鬼 まれは |
| | 牛乳&小魚 | | 牛乳、小魚 | | | | | | 34.9 g | |
| | チキンカレー | とり肉 | | にんじん、パセリ | にんにく、たまねぎ、 セロリー、りんご | じゃがいも、 小麦粉 | ひまわり油、 バター | | 27.4 g | |
| | いかのねぎ塩焼き | いか | | | しょうが、にんにく、ねぎ | さとう | ごま、ごま油 | | 2.6 g | |
| | フレンチサラダ | | | にんじん、 ブロッコリー | キャベツ、きゅうり、 コーン | さとう | オリーブ油 | | | |
| 3火 | 発芽玄米入りご飯 | 節分献立 | | | | | 精白米、発芽玄米 | | 870 kcal | |
| | 牛乳&ミルクピーンズ | 大豆、きな粉 | 牛乳、練乳 | | | | 片栗粉、さとう | 米油 | 34.1 g | |
| | いわしのゆかり風味揚げ | いわし | | | | | 小麦粉、 | 米油 | 29.0 g | |
| | 白菜とほうれん草のお浸し | かつお節 | | ほうれんそう、 にんじん | はくさい | | | | 2.4 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水 | ビビンバ丼 | ぶた肉 | | チンゲンサイ、 にんじん | 大豆もやし、ねぎ | 精白米、発芽玄米、 さとう | ひまわり油 | | 864 kcal | |
| | 牛乳&小魚 | | 牛乳、小魚 | | | | | | 34.9 g | |
| | こぎつねサラダ | 油揚げ、かつお 節 | | | キャベツ、きゅうり、 もやし | さとう | ひまわり油、 ごま | | 27.8 g | |
| | 青菜ときこの卵スープ | 鶏卵 | | にんじん、 こまつな | えのきたけ、はくさい、 しめじ | 片栗粉、 | | | 2.8 g | |
| | おからとココアのマフィン | おから、豆乳 | | | | さとう | 乳不使用マーガ リン | | | |
| 5木 | 発芽玄米入りご飯 | 企画給食⑤：大豆 | | | | | 精白米、発芽玄米 | | 774 kcal | |
| | 牛乳&小魚 | | 牛乳、小魚 | | | | | | 33.4 g | |
| | 肉じゃが | ぶた肉 | | にんじん、 さやいんげん | たまねぎ | さとう、しらたき、 じゃがいも | ひまわり油 | | 18.2 g | |
| | 豆まめサラダ | 大豆 | | にんじん、 えだまめ | キャベツ、れんこん、 コーン、きゅうり | さとう | ごま油 | | 2.7 g | |
| | なめこ汁 | とうふ、みそ | | にんじん | たまねぎ、なめこ、 だいこん、ねぎ | | | | | |
| 6金 | 発芽玄米入りご飯 | | | | | | 精白米、発芽玄米 | | 732 kcal | |
| | 牛乳&ミルメークキャラメル | | 牛乳 | | | | ミルメーク | | 33.7 g | |
| | とり肉のマーマレード焼き | とり肉 | | | マーマレード | | | | 17.4 g | |
| | 勝ち星コーンサラダ | | チーズ | にんじん | コーン、キャベツ、 きゅうり | | | | 2.1 g | |
| | ワンタンスープ | ぶた肉、なると、 とうふ | | こまつな | はくさい、たまねぎ | ワンタン | ひまわり油、 ごま油 | | | |
| 9月 | 発芽玄米入りご飯 | 3年生のみ給食なし | | | | | 精白米、発芽玄米 | | 788 kcal | 企画給食 大豆 でし上今 読て田年 んみ市度 でま産最 みしの後 てたおの く。い企 だ大し画 さ豆い給 いの大食 。豆豆は 知が 職届天 やき豆 生ま一 産すで 者のす さで、 ん、コ のそ子 声のカ がませ 掲まん 載のナ さ味り れをー た染と チしい ラめう シる品 もよ種 配うの 布に大 しサ豆 まうで すダす のに。 |
| | 牛乳&小魚 | | 牛乳、小魚 | | | | | | 33.4 g | |
| | さばのカレー焼き | さば | | | しょうが | | | | 24.9 g | |
| | マカロニサラダ | | | にんじん | キャベツ、ホールコーン | じゃがいも、マカ ロニ、さとう | 卵不使用マヨ ネーズ | | 2.2 g | |
| | そばろ汁 | とり肉 | | | しょうが、たまねぎ、ねぎ だいこん、えのきたけ | じゃがいも、こん にやく、片栗粉 | ひまわり油 | | | |
| 10火 | 発芽玄米入りご飯 | 3年生のみ給食なし | | | | | 精白米、発芽玄米、 強化米 | | 792 kcal | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 27.0 g | |
| | 手作り春巻き | ぶた肉 | | にんじん | にんにく、しょうが、椎茸、 たけのこ、もやし | 緑豆はるさめ、片 栗粉、春巻きの皮、 | ひまわり油、 米油 | | 26.8 g | |
| | ブロッコリーのサラダ | | | ブロッコリー、 にんじん | キャベツ、だいこん | さとう | ひまわり油、 ごま | | 2.5 g | |
| | 真田汁 | 厚揚げ、みそ | | にんじん | えのきたけ、だいこん、 しめじ、ねぎ | じゃがいも | | | | |
| 12木 | 発芽玄米入りご飯 | | | | | | 精白米、発芽玄米 | | 723 kcal | |
| | 牛乳&小魚 | | 牛乳、小魚 | | | | | | 26.1 g | |
| | 切り干し大根の炒め煮 | さつま揚げ、 油揚げ | | にんじん | 切干しだいこん、 椎茸 | さとう | ひまわり油 | | 16.4 g | |
| | 糸寒天のサラダ | | 糸寒天 | にんじん | キャベツ、だいこん、 きゅうり、コーン | さとう | | | 2.5 g | |
| | 白菜と肉団子のスープ | とり肉、ぶた肉 | | こまつな | はくさい、しめじ、ねぎ、た けのこ、しょうが | 緑豆はるさめ、 片栗粉 | | | | |
| 13金 | コッペパン | | | | | | コッペパン | | 848 kcal | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 48.0 g | |
| | タンドリーチキン | とり肉 | ヨーグルト | | レモン | さとう | | | 22.7 g | |
| | キャベツのさっぱりサラダ | | | | キャベツ、きゅうり、だい こん、コーン、レモン | | オリーブ油 | | 3.6 g | |
| | ポークピーンズ | 大豆、ぶた肉 | | パセリ、にんじん | セロリー、たまねぎ | じゃがいも、さと う、片栗粉 | ひまわり油 | | | |
| | ヨーグルト (ソフールストロベリー) | | ヨーグルト | | | | | | | |

基準値＜エネルギー830kcal＞＜たんぱく質35.3g＞＜脂質23.1g＞＜食塩相当量2.5g未満＞

★都合により献立が変更になることがあります。ご理解のうえ、ご協力よろしくお願いいたします