

2月(後半)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		主に体の腸子を整える		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				
16 月	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米		800 kcal	食育目標 健づくりで月のものすの関大。食事切主育てを食自理す。標準解。主はし平菜・日・食自・副事分休菜との日が健食開そ康を係るの見なつ直くた係しめ栄をて日養理み同バ解まじらし時よ間のうに良一。食いで事食すが事。食を今はべ1日もれ3ちるしん理、想か将的り来で食のすべ健ねる康。よの今月にめはしに給まも食し食をよ事通う。し運なま動がた・ら、休食生養事活はとり大		
	牛乳 & 小魚 & イよかん		牛乳, 小魚		いよかん			29.1 g			
	ちくわのかば焼き	ちくわ				さとう, 片栗粉	米油	23.1 g			
	ピーフンサラダ		のり	にんじん	きゅうり, キャベツ, もやし	ピーフン, さとう	卵不使用マヨネーズ	3.2 g			
	かみなり汁	とうふ, とり肉		にんじん, こまつな	ごぼう, だいこん, ねぎ		ごま油				
17 火	ソフト麺					ソフト麺		870 kcal	健づくりで月のものすの関大。食事切主育てを食自理す。標準解。主はし平菜・日・食自・副事分休菜との日が健食開そ康を係るの見なつ直くた係しめ栄をて日養理み同バ解まじらし時よ間のうに良一。食いで事食すが事。食を今はべ1日もれ3ちるしん理、想か将的り来で食のすべ健ねる康。よの今月にめはしに給まも食し食をよ事通う。し運なま動がた・ら、休食生養事活はとり大		
	牛乳		牛乳					34.1 g			
	大豆と剣えびの揚げ煮	大豆				片栗粉, さとう, じゃがいも	米油, ごま	31.2 g			
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ, きゅうり, たまねぎ		ひまわり油	2.4 g			
	ミートソース	ぶた肉	チーズ	にんじん, トマト	にんにく, たまねぎ, しめじ	小麦粉, さとう, 片栗粉	ひまわり油, バター				
18 水	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米		786 kcal	健づくりで月のものすの関大。食事切主育てを食自理す。標準解。主はし平菜・日・食自・副事分休菜との日が健食開そ康を係るの見なつ直くた係しめ栄をて日養理み同バ解まじらし時よ間のうに良一。食いで事食すが事。食を今はべ1日もれ3ちるしん理、想か将的り来で食のすべ健ねる康。よの今月にめはしに給まも食し食をよ事通う。し運なま動がた・ら、休食生養事活はとり大		
	牛乳 & 小魚		牛乳, 小魚					29.8 g			
	ポテトみそグラタン	とり肉, みそ, 豆乳	牛乳, 生クリーム, チーズ	にんじん, パセリ	たまねぎ	じゃがいも	ひまわり油, 卵不使用マヨネーズ	26.5 g			
	ほうれん草のツナ和え	ツナ		ほうれんそう	もやし, キャベツ, レモン	さとう		2.6 g			
	かきたま汁	とうふ, 鶏卵		にんじん, こまつな	たまねぎ, えのきたけ	片栗粉					
19 木	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米		788 kcal	健づくりで月のものすの関大。食事切主育てを食自理す。標準解。主はし平菜・日・食自・副事分休菜との日が健食開そ康を係るの見なつ直くた係しめ栄をて日養理み同バ解まじらし時よ間のうに良一。食いで事食すが事。食を今はべ1日もれ3ちるしん理、想か将的り来で食のすべ健ねる康。よの今月にめはしに給まも食し食をよ事通う。し運なま動がた・ら、休食生養事活はとり大		
	牛乳 & 小魚		牛乳, 小魚					33.7 g			
	白身魚のレモンしょうゆがけ	ホキ		青しそ	レモン	さとう, 片栗粉	米油	20.1 g			
	五目きんぴらごぼう	とり肉, さつま揚げ		にんじん	ごぼう	しらたき, さとう	ひまわり油, ごま	2.7 g			
	相性汁	ぶた肉, 豆乳, みそ		にんじん	ねぎ, たまねぎ	さつまいも, 緑豆はるさめ	ひまわり油				
20 金	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米		743 kcal	健づくりで月のものすの関大。食事切主育てを食自理す。標準解。主はし平菜・日・食自・副事分休菜との日が健食開そ康を係るの見なつ直くた係しめ栄をて日養理み同バ解まじらし時よ間のうに良一。食いで事食すが事。食を今はべ1日もれ3ちるしん理、想か将的り来で食のすべ健ねる康。よの今月にめはしに給まも食し食をよ事通う。し運なま動がた・ら、休食生養事活はとり大		
	牛乳		牛乳					29.0 g			
	おろしがけハンバーグ	ぶた肉, とうふ			たまねぎ, えのきたけ, だいこん	でんぶん, パン粉, さとう	ひまわり油	21.2 g			
	ゆかりあえ			にんじん	キャベツ, もやし, きゅうり	さとう		2.4 g			
	きのこけんちん汁	とうふ		にんじん, こまつな	ごぼう, だいこん, えのきたけ, しめじ, ねぎ	こんにゃく	ひまわり油				
24 火	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米		818 kcal	健づくりで月のものすの関大。食事切主育てを食自理す。標準解。主はし平菜・日・食自・副事分休菜との日が健食開そ康を係るの見なつ直くた係しめ栄をて日養理み同バ解まじらし時よ間のうに良一。食いで事食すが事。食を今はべ1日もれ3ちるしん理、想か将的り来で食のすべ健ねる康。よの今月にめはしに給まも食し食をよ事通う。し運なま動がた・ら、休食生養事活はとり大		
	牛乳		牛乳					23.8 g			
	手作りコロッケ	ぶた肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも, 小麦粉, パン粉, さとう	ひまわり油, 米油	21.6 g			
	和風サラダ		のり	にんじん	キャベツ, だいこん, きゅうり	さとう	ひまわり油	2.6 g			
	A B C スープ	ウインナー		パセリ, にんじん, こまつな	にんにく, たまねぎ, セロリー	じゃがいも, マカロニ	オリーブ油				
25 水	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米		783 kcal	給食日数 いく今せに年ず3度楽年の生給みは食な今日が年数ら度が食がのべ最こて後りもの2ら給0え食日るにほど嬉りとしまないすりでねます。し好たき。嫌と		
	牛乳 & 小魚		牛乳, 小魚					31.6 g			
	五目厚焼きたまご	とり肉, とうふ, 鶏卵	ひじき	さやえんどう	ねぎ	さとう, 片栗粉	ひまわり油	26.8 g			
	キャベツとチキンのサラダ	とり肉		にんじん	キャベツ, きゅうり, コーン		卵不使用マヨネーズ	2.7 g			
	みそけんちん汁	とうふ, みそ		にんじん	だいこん, ごぼう, えのきたけ, ねぎ		ごま油				
26 木	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米		756 kcal	給食日数 いく今せに年ず3度楽年の生給みは食な今日が年数ら度が食がのべ最こて後りもの2ら給0え食日るにほど嬉りとしまないすりでねます。し好たき。嫌と		
	牛乳 & 小魚		牛乳, 小魚					31.9 g			
	かつおとポテトの揚げ煮	かつお, みそ				さとう, 片栗粉, じゃがいも	米油	17.7 g			
	からし和え			にんじん	キャベツ, はくさい, きゅうり	さとう		2.8 g			
	凍り豆腐とわかめの味噌汁	油揚げ, みそ, 凍り豆腐	わかめ	にんじん	たまねぎ, えのきたけ, ねぎ						
27 金	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米		742 kcal	給食日数 いく今せに年ず3度楽年の生給みは食な今日が年数ら度が食がのべ最こて後りもの2ら給0え食日るにほど嬉りとしまないすりでねます。し好たき。嫌と		
	牛乳		牛乳					33.9 g			
	厚揚げのそぼろあんかけ	厚揚げ, とり肉			ねぎ, たまねぎ	片栗粉		22.4 g			
	小松菜としらすのおかか和え	かつお節	しらず干し	こまつな, にんじん	キャベツ, きゅうり			2.3 g			
	豚汁	ぶた肉, とうふ, 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	ひまわり油				

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ひいたします