

2月予定献立表(中学校)

令和5年

東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)



日	曜日	献立名			主な材料と働き						栄養価			
		主食	牛乳	おかず	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	塩分 (g)	
					魚 肉 卵 豆 豆製品	牛乳 乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの きのこと	穀類 いも 砂糖	油脂 種実				
1	水	ごはん	○	えびしゅうまい(2こ) 中華丼の具 フルーツ入り杏仁豆腐	豚肉 なると えび	牛乳 杏仁豆腐	にんじん	キャベツ きくらげ もも しょうが もやし パイン たけのこ みかん	米 でんぶ 小麦粉	ごま油 油	821	31.2	3.2	
2	木	個包装 スパゲッティ	■ ジョア	ほうれん草グラタン 春雨サラダ ミートソース	豚肉 ハム	ジョア	にんじん トマト パセリ ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり もやし	スパゲッティ 春雨	ハヤシルウ 油 ドレッシング	864	36.8	4.9	
3	金	きな粉揚げパン	○	ウインナー卵巻き グリーンサラダ(和風ごまドレッシング) カレーポタージュ 福豆	鶏肉 きな粉 ウインナー 卵 枝豆 大豆	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 マカロニ	油 ドレッシング	964	37.9	4.5	
6	月	ごはん	○	肉だんご甘酢あん(2こ) 厚揚げのそぼろあんかけ けんちん汁 セビーゼリー	肉だんご 豆腐 厚揚げ 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ながねぎ ごぼう	米 さといも ゼリー でんぶ こんにゃく 砂糖	ごま油 油	838	33.0	3.1	
7	火	ごはん <2組6班の献立>	○	ショーロンボー(2こ) 豚キムチ ABC卵スープ	卵 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん にら ほうれん草	玉ねぎ もやし はくさい にんにく	米 小麦粉 砂糖 でんぶ マカロニ	ごま ごま油 油	835	32.8	3.4	
8	水	ごはん	○	春巻き マーボー豆腐 フルーツゼリー	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん にら	たけのこ みかん ながねぎ パイン もも にんにく しょうが	米 砂糖 小麦粉 ゼリー でんぶ	ごま油 油	941	30.3	3.2	
9	木	ごはん	○	厚焼き卵(2こ) ポークカレー ヨーグルト和え	卵 豚肉	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが パイン みかん もも りんご	米 じゃがいも	カレールウ 油	997	31.3	3.1	
10	金	黒糖パン	○	ハンバーグアップルソース ツナサラダ コーンポタージュ	豚肉 ツナ 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり りんご もやし コーン 玉ねぎ	パン 砂糖	油 ドレッシング	871	33.1	3.9	
13	月	ごはん	○	野菜コロッケ(ソース) 切り干し大根の煮物 豚汁	油揚げ さつまあげ 豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	切干大根 しいたけ ながねぎ ごぼう だいこん	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	815	29.4	3.1	
14	火	チキンライス (セルフオムライス) <1組4班の献立>	○	とろとろスクランブルエッグ → カラフルサラダ(イタリアンドレッシング) 春雨スープ アーモンド入りチョコタルト	加熱しても固まらない加工をした冷凍品を使っています。 鶏肉 卵 なると ハム 豚肉		牛乳 わかめ	にんじん パプリカ	ながねぎ きゅうり マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ コーン もやし	米 麦 春雨 タルト	バターアーモンド 油 ごま油 ドレッシング	854	28.7	4.9
15	水	ごはん	○	鶏肉から揚げ(2こ) ひじきの煮物 沢煮椀 スイートポテト	鶏肉 豆腐 油揚げ 大豆 さつまあげ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが だいこん ごぼう たまねぎ えのきたけ ながねぎ しいたけ	米 砂糖 でんぶ スイートポテト	油	848	31.6	3.3	
16	木	鶏ごぼうごはん	○	さばの照り焼き 白玉汁 デコボン	鶏肉 油揚げ さば なると	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう しいたけ ながねぎ デコボン	米 麦 砂糖 もち	油	878	33.6	3.3	
17	金	背割りパン	○	フランクソーセージ(ケチャップ) やきそば わかめスープ 果汁グミ	フランクソーセージ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ ながねぎ	パン 中華めん グミ	油	820	32.5	4.9	
20	月	ごはん	○	炒り卵 野菜入り豚そぼろ みそ汁 米粉ガトースョコラ	卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな	だいこん ながねぎ	米 じゃがいも ガトースョコラ 砂糖		843	34.8	3.2	
21	火	ごはん	● コヒー	ぎょうざ(2こ) ビビンバの具 ワンタンスープ	豚肉 なると	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	もやし キャベツ ながねぎ	米 小麦粉 砂糖 コヒー牛乳のもと	ごま油 ごま	794	33.5	3.5	
22	水	ごはん	○	いかフライ(ソース) かぶと豚肉の甘辛炒め すまし汁	いか 豚肉 豆腐 なると	牛乳 わかめ	かぶの葉 にんじん	かぶ ながねぎ	米 砂糖	油 ごま油	805	35.5	3.4	
24	金	ごはん	○	豚肉の西京みそ焼き 海藻サラダ かきたま汁 焼きプリンタルト	豚肉 鶏肉 みそ 卵 豆腐 海藻	牛乳 海藻	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり ながねぎ しいたけ	米 タルト	ドレッシング	850	35.4	3.5	
東庄町養豚経営者協議会様よりいただいた豚肉で、西京みそ焼きを作ります。														
27	月	ごはん (たらこふりかけ)	○	いわし揚げ玉フライ 肉じゃが なめこ汁	いわし 豚肉 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	玉ねぎ なめこ いんげん ながねぎ	米 砂糖 じゃがいも しらたき	油	774	29.4	2.5	
28	火	ごはん <3組7班の献立>	○	豚肉の生姜焼き(2こ) チョレギサラダ 肉だんごスープ レモンカスタードタルト	豚肉 なると 肉だんご	牛乳 わかめ のり	にんじん	しょうが ながねぎ きゅうり キャベツ もやし	米 砂糖 春雨 タルト	ごま油 ごま ドレッシング	912	41.0	3.9	
※材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。											今月の平均値	859	33.2	3.6
※この献立表は主な使用材料を示したもので、食物アレルギー資料ではありません。											基準値	830	35.3	2.5

7日、14日、28日は中学1年生が家庭科の授業で考えた献立です

12月に家庭科の授業で給食の献立を考えました。どのグループも意欲的に取り組み、良い献立がたくさんできました。地域の特産品や旬の野菜を使った献立、いつも給食に出ないものを使った献立など、おいしそうな献立ばかりでした。考えてくれた献立の中から、調理作業やお金のことを考え、少し内容を変えて3つのグループの献立を採用しました。

7日(火)1年2組 6班

14日(火)1年1組 4班

28日(火)1年3組 7班

