

2月予定献立表(中学校)

令和8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			
				体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる					
				主食	牛乳	魚肉卵豆製品	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	穀類 いも砂糖	油脂 種実	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	ごはん	■ ジョア	春巻き 豚キムチ レモンカスタードタルト 春雨入り肉だんごスープ	豚肉 鶏肉 なと	ジョア	にら にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ もやし にんにく ながねぎ	米 春雨 小麦粉 砂糖 タルト	ごま ごま油	861	28.0	3.6
3	火	ごはん	○	鮭の塩焼き 肉じゃが かきたま汁 福豆	鮭 豆腐 豚肉 大豆 卵 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ しいたけ ながねぎ	米 砂糖 じゃがいも しらたき		810	39.9	3.0
4	水	ごまごまごはん 〈自分で作るキンパ〉 中学生の献立です	○	東の匠SPF豚肉のブルコギ風焼き ナムル 韓国風味付けのり わかめスープ クリームもち	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ のり	ほうれんそう にんじん	にんにく たまねぎ もやし ながねぎ	米 砂糖 砂糖 もち	ごま ごま油	892	41.7	2.9
5	木	ごはん	○	鶏肉のチーズ焼き 大根と豚肉の甘辛炒め 沢煮椀 ④いちごミルクドーナツ	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	だいこん えのきたけ たまねぎ ごぼう ながねぎ	米 砂糖 砂糖 ドーナツ	ごま油	901	38.7	2.8
6	金	メロンパン	○	東の匠SPF豚のヒレカツ(ソース) マカロニサラダ 塩こうじのスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ キャベツ コーン	パン マカロニ 小麦粉 パン粉	油 マヨネーズ	828	36.9	3.1
9	月	ごはん	○	さばのみそ煮 豚肉入り切り干し大根の煮物 白玉汁 ひと口牛乳プリン	さば 油揚げ みそ なと 豚肉	牛乳 牛乳プリン	にんじん ほうれんそう	しょうが きりぼしだいこん しいたけ	米 もち 砂糖		950	30.5	3.4
10	火	わかめごはん 中学生の献立です	○	東の匠SPF豚肉ときこの甘辛煮込み カラフルゆで野菜(玉ねぎドレッシング) かぶのみそ汁	豆腐 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん かぶの葉	しめじ かぶ ながねぎ キャベツ コーン	米 砂糖 砂糖	ごま油 ドレッシング	760	31.7	3.3
12	木	ごはん	○	プレーンオムレツ ポークカレー ヨーグルト和え	卵 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご パイン もも みかん	米 じゃがいも 砂糖	カレールー 油	911	29.1	2.9
13	金	給食中止日											
16	月	ごはん	○	炒り卵 野菜入り豚そぼろ なめこ汁 焼きプリンタルト	豚肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	なめこ ながねぎ	米 砂糖 砂糖 タルト		874	35.3	2.5
17	火	ごはん	○	あじフライ(ソース) 厚揚げのそぼろあんかけ けんちん汁	あじ 豆腐 厚揚げ 豚肉 鶏肉	牛乳	こまつな にんじん	だいこん ながねぎ ごぼう	米 砂糖 こんにやく さといも	油 ごま油	876	35.2	2.4
18	水	ごはん	○	ぎょうざ(2こ) 中華丼の具 れんこんとツナのサラダ	豚肉 うずら卵 ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ 赤パプリカ	しょうが れんこん キャベツ きゅうり もやし たけのこ	米 小麦粉 小麦粉 片栗粉	油 ごま油 ドレッシング	828	31.9	3.0
19	木	ラーメン	○	鶏肉から揚げ(2こ) フルーツ入り杏仁豆腐 みそラーメンスープ	鶏肉 みそ	牛乳 杏仁豆腐	にんじん	しょうが もやし もも にんにく みかん パイン たまねぎ ながねぎ	米 中華めん 片栗粉	油	825	33.5	3.9
20	金	きなこ揚げパン	○	ウインナー卵巻き カレーポタージュ 東庄のフルティカトマト	きなこ 鶏肉 ウインナー 卵	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ	パン 砂糖 砂糖 マカロニ	油	909	34.4	3.5
24	火	ごはん	○	ほうれん草グラタン ハヤシライス デコボン	豚肉	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ デコボン マッシュルーム りんご にんにく	米 小麦粉 マカロニ	バター ハヤシルウ	885	32.9	2.9
25	水	ごはん	○	えびしゅうまい(2こ) 東の匠SPF豚のマーボー豆腐 春雨サラダ	えび 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	たけのこ キャベツ ながねぎ きゅうり にんにく しょうが	米 砂糖 小麦粉 片栗粉 春雨	油 ドレッシング ごま油	866	32.6	3.3
26	木	ごはん 中学生の献立です	○	東の匠SPF豚のトンテキ ゆで野菜(シーザーサラダドレッシング) みそ汁 ヨーグルト	豚肉 枝豆 豆腐 みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	だいこん にんにく キャベツ ながねぎ きゅうり	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	ドレッシング	892	32.1	2.9
27	金	給食中止日											

※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。
※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。

今月の平均値	861	33.4	3.1
基準値	830	35.3	2.5

東庄中学校1年生が家庭科の授業で

給食の献立を考えました!

授業で学習したことを活かして、給食の献立を個人で考えました。しっかりと考えてくれたので、良い献立がたくさんできました。調理作業のことやお金のことを考えて少し内容を変更し、3つの献立を採用しました。

2/4(水)2組 2/10(火)1組 2/26(木)3組

今月も千葉県農豚推進協議会様より

「東の匠SPF豚」をいただきました。

東庄町にある12の農場で育てられた「東の匠SPF豚」です。飼育環境、母豚、えさを厳しく管理して、特定の悪い病原体を持っていない安心安全で質の良い豚肉です。こうした取り組みが評価され、農林水産大臣賞を受賞しています。感謝の気持ちをこめて食べましょう。