



2月 給食献立表

令和5年度
志免町立志免中学校

日	曜	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		栄養量					
				1群:たんぱく質 魚・肉・卵 大豆製品	2群:カルシウム 牛乳・小魚 海藻	3群:カロテン 緑黄色 野菜	4群:ビタミンC 淡色野菜 果物	5群:炭水化物 穀類・芋類 砂糖	6群:脂質 油脂	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g			
1	木	○	麦ごはん【2/3節分の行事食】 ごじる いわし 具汁 鰯の蒲焼き もやしのごまあえ 福豆	豚肉 鰯 油揚げ みそ 大豆 竹輪	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ もやし しょうが	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま	778	32.6	21.3			
2日(金)は、給食がありません。(弁当持参)															
5	月	○	麦ごはん【よくかんで食べる献立】 さつま汁 鮭の甘塩焼き 小松菜あえ	鶏肉 鮭 まぐろ みそ 厚揚げ	牛乳	人参 小松菜	白ねぎ もやし こんにゃく ごぼう レモン	米 麦 砂糖	油 ごま	806	34.7	21.8			
6	火	○	ハヤシライス(麦ごはん) グリーンサラダ 【ビタミンCの多い献立】	豚肉 ささみ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ コーン グリンピース マッシュルーム レモン	米 麦 砂糖	油 ごま油	750	23.4	16.7			
7	水	○	麦ごはん【世界の料理:韓国】 豆腐チゲ 焼き肉ソテー 焼き芋	豆腐 あさり 牛肉 みそ	牛乳	人参 にら にんにくの芽	白菜 もやし にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ えのきだけ えだまめ しょうが	米 麦 さつまいも	油 ごま油 ごま	758	28.1	14.6			
8	木	○	麦ごはん【旬の果物:いよかん】 大根と豚肉の炒め煮 アジの香味焼き 青のりあえ いよかん	豚肉 あじ みそ	牛乳 青のり	人参 小松菜	大根 もやし にんにく しょうが 枝豆 しいたけ いよかん	米 麦 砂糖	油 ごま油	780	34.7	16.6			
9	金	○	ライ麦パン【不足しがちな食品:大豆】 ビーンズシチュー オムレツ 野菜マリネ	大豆 豚肉 卵	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 パセリ ほうれん草 トマト パプリカ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく 青えんどう	パン 砂糖 ひよこ豆 赤いんげん	油	809	34.8	32.5			
13	火	○	麦ご飯【旧正月の献立】 雑煮 ぶりの照り焼き 紅白なます	ぶり 鶏肉 なると	牛乳 こんぶ	人参 かつお菜	白菜 大根 ごぼう しいたけ しょうが ゆず	米 麦 もち 砂糖 里芋	油	809	33.3	23.9			
14	水	○	すきやきライス【食物せんの多い献立】 ワンタンスープ チョコレートプリン にんにくの芽のソテー	豚肉 牛肉	牛乳	にんじん にんにくの芽 にら	もやし 玉ねぎ コーン きくらげ グリンピース	米 麦 ワンタン 砂糖	油 ごま	785	30.0	17.3			
15	木	○	麦ごはん【ビタミンCの多い献立】 豚汁 さわら 鱈の西京焼き ごまあえ アセロラゼリー	豆腐 豚肉 さわら ささみ みそ	牛乳	人参 ほうれん草 ねぎ	だいこん ほうきさい こんにゃく ごぼう もやし キャベツ アセロラ	米 麦 砂糖 でん粉 里いも	油 ごま	810	35.9	20.3			
16	金	○	食パン【鉄の多い献立】 ボンゴレスパゲッティー アーモンド 枝豆メンチカツ 大根のイタリアンサラダ	あさり メンチカツ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 トマト	だいこん 玉ねぎ にんにく	パン スバゲッティー ドレッシング	油	861	33.1	25.0			
19	月	○	雑穀ごはん【食育の日】 じゃがいものみそ汁 ししゃも(2尾) 切り干し大根の炒め煮 りんご	てんぷら みそ	牛乳 ししゃも わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ 切り干し大根 りんご	米 雑穀 じゃがいも 砂糖 でん粉	油	720	22.4	14.3			
20	火	○	麦ごはん【よくかんで食べる献立】 さばゆずみそ煮 けんちん汁 きんぴらごぼう	豆腐 鶏肉 鯖 みそ	牛乳 ひじき	人参 いんげん	だいこん しいたけ 白ネギ こんにゃく ごぼう ゆず	米 麦 砂糖 でん粉 里いも	油 ごま ごま油	768	22.4	14.3			
21	水	○	チキンカレーライス(麦ごはん) フルーツのヨーグルトあえ アーモンドカル 【食物せんの多い献立】	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ りんご にんにく グリンピース みかん もも パイン レーズン	米 麦 ひよこ豆 小麦粉 じゃが芋	油	842	25.1	21.3			
22	木	○	麦ごはん【不足しがちな食品:いも類】 にら玉スープ キャベツと豚肉のみそ炒め じゃがじゃこ	卵 豚肉 なると	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 ニラ	キャベツ 白ねぎ 玉ねぎ きくらげ しょうが にんにく	米 麦 じゃがいも 砂糖 黒ごま	油 ごま	830	28.0	20.2			
26	月	○	ひじきごはん【カルシウムの多い献立】 こぎつねうどん レモン醤油ドレッシングサラダ ヨーグルト	大豆 鶏肉 油揚げ なると	牛乳 ひじき ヨーグルト	人参 ねぎ	キャベツ コーン 玉ねぎ レモン	米 麦 うどん 砂糖	油	836	30.1	21.6			
27	火	○	麦ごはん【よくかんで食べる献立】 マーボじゃが いかねぎ焼き もやしとひじきのサラダ ストロベリータルト	豚肉 いかねぎ焼き ちくわ みそ	牛乳 ひじき	人参	もやし しょうが 玉ねぎ にんにく 枝豆	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま	油 ごま油 ごま	880	30.6	23.6			
28	水	○	麦ごはん【鉄の多い献立】 キムチスープ ささみのレモン揚げ チャプチェ 巣立ちゼリー	あさり みそ ささみ 豆腐 牛肉 卵 たぶら	牛乳	人参 にら ピーマン	玉ねぎ 白菜キムチ しいたけ しょうが にんにく レモン	米 麦 春雨 砂糖 でんぶん	油 ごま ごま油	803	34.9	17.2			
29	木	○	ちらし寿司【桃の節句の行事食】 はまぐりの潮汁 ほきフライ ほうれん草のごまあえ ひなあられ	鶏肉 豆腐 蛤 油揚げ ほき ハム 卵	牛乳	にんじん ほうれん草 みつば	絹さや ごぼう しいたけ キャベツ たけのこ	米 砂糖 ひなあられ 麩	ごま	803	35.0	24.3			
※ 食材の都合により献立の内容が変更になることがあります。										今月の平均栄養量			802	30.5	20.4
※ 詳しい成分が必要な方は問い合わせください。										基準栄養量			830	13~20%	20~30%

★ 毎月19日は【食育の日】です。昔ながらの日本型食生活の良さを見直す献立内容にしています。