

# 令和5年度 2月給食献立予定表

志免町立 志免東中学校

日	曜	牛乳	献立名	使われている食品と体内での主な動き						栄養量		
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
				たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	Kcal	g	g
魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	いも・米・パン・めん	油脂類							
1	木	○	<b>行事食(節分 2/3)</b> 麦ごはん 鶏の梅焼き ひじき炒め煮 いわしつみれ汁 福豆	鶏肉 いわしつみれ 油揚げ 豆腐 福豆 大豆 みそ	牛乳 芽ひじき	人参 絹さや ねぎ	梅干 玉ねぎ こんにゃく 白菜	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油	883	39.4	30.4
2	金	○	<b>世界の料理(ロシア)</b> 食パン ピロシキ オリヴィエ・サラダ ポルシチ	鶏肉 牛肉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリ レモン ピーツ にんにく	食パン チキンピロシキ じゃがいも 砂糖	菜種油 ノンエッグマヨ	755	28.0	27.1
5	月	○	<b>ファイバー献立</b> 麦ごはん 酢豚 中華コーンスープ さつまポテト	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 ピーマン にら	にんにく 木耳 玉ねぎ とうもろこし 筍 エリンギ	米 麦 でん粉 じゃがいも さつまポテト 春雨	菜種油 ごま油	838	25.7	25.9
6	火	○	<b>食品について知ろう!(のり)</b> すし飯 牛肉甘辛煮 コーンツナマヨ なめこ汁 焼のり	牛肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ のり	人参 小松菜	とうもろこし えのき きゅうり ごぼう なめこ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	菜種油 ノンエッグマヨ	760	31.2	20.8
7	水	○	<b>かみかみ献立</b> 麦ごはん 焼肉ソテー 魚そうめん汁 ゼリー	牛肉 みそ 魚そうめん	牛乳	人参 にら チンゲン菜	にんにく キャベツ しょうが 木耳 玉ねぎ 千切大根	米 麦 砂糖 アセロラゼリー	菜種油	854	23.5	32.1
8	木	○	<b>郷土料理(大阪府)</b> 麦ごはん たこ焼き きんぴらごぼう ハリハリ汁 オレンジ	牛肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜 水菜	ごぼう しょうが 深ねぎ オレンジ 木耳	米 麦 たこ焼き 砂糖	菜種油	788	23.9	29.0
9	金	○	<b>鉄分強化献立</b> ライ麦パン コロケ コールスロー クラムチャウダー チーズ	ハム ベーコン あさり	牛乳 生クリーム チーズ	人参 南瓜	キャベツ マッシュルーム とうもろこし 玉ねぎ	ライ麦パン 砂糖 じゃがいも 米粉	菜種油 バター ノンエッグマヨ オリーブ油	860	29.5	37.4
12	月	×	<b>建国記念の日 振替休日</b>									
13	火	○	<b>大豆製品を使った献立</b> 麦ごはん 揚げ春巻き 中華サラダ 麻婆豆腐	豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳	人参 にら	きゅうり 玉ねぎ もやし にんにく 木耳 しょうが	米 麦 春巻き 春雨 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	887	23.8	31.4
14	水	○	<b>食品について知ろう!(たこ)</b> 麦ごはん きのことハンバーグ たこマリネ もずく汁 チョコプリン	ハンバーグ たこ かまぼこ	牛乳 芽ひじき もずく	人参 小松菜 赤ピーマン	しめじ きゅうり マッシュルーム レモン えのき 黄ピーマン 玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも 里芋 チョコレートプリン	オリーブ油	777	28.4	18.9
15	木	○	<b>郷土料理(熊本県)</b> 高菜めし さばホイル焼き 即席漬け 太平燕	さば うずら卵 いか 豚肉	牛乳	人参 チンゲン菜 高菜漬	キャベツ 筍 きゅうり 玉ねぎ しょうが 木耳	米 麦 砂糖 春雨 でん粉	ごま油 いりごま	759	32.5	24.1
16	金	○	<b>衛生に気をつける献立</b> ハニートースト オムレツ ブロッコリーサラダ チリコンカン コア	卵 大豆 鶏肉 白いんげん 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー トマト	レモン マッシュルーム 千切大根 にんにく 玉ねぎ	食パン グラニュー糖 蜂蜜 砂糖	菜種油 マーガリン	821	29.6	37.6
19	月	○	<b>食育の日</b> 麦ごはん あじ香味焼き ひじきさっぱり和え 肉じゃが フルーツコンポート	あじ 牛肉 みそ ハム	牛乳 芽ひじき	人参 いんげん	しょうが 玉ねぎ にんにく こんにゃく キャベツ アップルコンポート	米 麦 砂糖 じゃがいも	菜種油 ごま油	762	33.5	16.1
20	火	○	<b>食品について知ろう!(たまご)</b> チャーハン 煮卵 野菜炒め ラーメン	豚肉 みそ 鶏肉 赤みそ 卵 ウインナー	牛乳	人参 ピーマン ねぎ 小松菜	玉ねぎ キャベツ とうもろこし 深ねぎ もやし 木耳	米 麦 ラーメン ごま油 ラー油	菜種油 すりごま	753	27.6	25.7
21	水	○	<b>ビタミンC強化献立</b> 雑穀ごはん ビーフカレー フルーツポンチ	牛肉 白いんげん豆 レバー	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 小松菜	玉ねぎ りんご 黄桃 レーズン パイナップル みかん ナタデココ	米 雑穀ミックス 砂糖 じゃがいも アセロラジュレ	菜種油	770	23.2	16.4
22	木	×	<b>給食はありません</b>									
23	金	×	<b>天皇誕生日</b>									
26	月	○	<b>食品について知ろう!(玉ねぎ)</b> 麦ごはん いわし梅煮 豚しゃぶサラダ 親子煮	鰯 卵 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ きゅうり ほうれん草 えのき	米 麦 砂糖	菜種油	825	36.5	26.8
27	火	○	<b>リクエスト献立</b> 麦ごはん 大豆揚げ煮 うどん ゼリー	大豆 鶏肉	牛乳 わかめ	人参	小松菜	米 麦 さつまいも 砂糖 うどん ライチゼリー	菜種油	858	28.9	23.2
28	水	○	<b>リクエスト献立</b> スキヤキライス ささみレモン煮 れんこんムニエル 豚汁 ムース	牛肉 厚揚げ 鶏肉 みそ 豚肉	牛乳 八女茶ムース	人参 チンゲン菜 ねぎ	ごぼう 蓮根 こんにゃく 大根 レモン ごぼう	米 麦 砂糖 でん粉 さつまいも	菜種油	867	33.9	25.9
29	木	○	<b>行事食(ひな祭り 3/3)</b> ちらし寿司 白身魚天ぷら 菜の花和え はまぐりお吸い物 ひし餅	卵 ホキ はまぐり	牛乳 わかめ	人参 三つ葉 ほうれん草 菜の花	蓮根 玉ねぎ 干瓢 筍 とうもろこし	米 砂糖 ひし餅	菜種油 すりごま	756	24.6	19.0
<b>平均栄養量</b>										810	29.1	26.0
<b>基準栄養量</b>										830	13~20%	20~30%

※献立は物資の都合により、変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

○毎月19日は食育の日です。食育の日では、日本型食生活を取り入れた献立内容にしております。

## アレルギー申し込みのお知らせ

来年度に向けて「食物アレルギー対応給食」の申し込みを受け付けています。申し込みには、「食物アレルギー対応給食実施申込書」と「生活管理指導表」の提出が必要です。(2月29日締切)  
対応を希望される方は、養護教諭または栄養士までお問い合わせください。申込書等お渡します。