



2月 給食献立表

令和4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	水	○	麦ごはん【よくかんで食べる献立】 さつまいも 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 さつまいも 砂糖	油 ごま	801	32.3	20.7				
2	木	○	麦ごはん【2/3節分の行事食】 呉汁 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	806	31.2	20.5				
3	金	○	コッペパン【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	800	35.4	30.3				
6	月	○	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 【食物せんいの多い献立】	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ りんご にんにく グリーンピース みかん もも バイン レーズン	米 麦 ひよこ豆 小麦粉 じゃが芋	油	818	23.5	19.6				
7	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	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	油 ごま油 ごま	803	29.3	19.9				
8	水	○	麦ごはん【鉄の多い献立】 豚汁 鯖の西京焼き ほうれん草のごま酢あえ	豆腐 豚肉 さわら ハム みそ	牛乳	人参 ほうれん草 ねぎ	だいこん ほうれん草 こんにゃく ごぼう もやし キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉 里いも	油 ごま	789	34.9	20.1				
9	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 ねぎ	人参 ねぎ	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	油 ごま 黒ごま	830	26.3	18.8				
10	金	○	コッペパン【食物せんいの多い献立】 ポークビーンズ フレンチサラダ りんご	豚肉 大豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 パセリ トマト パプリカ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく りんご	パン じゃがいも 砂糖	油	783	34.0	25.3				
13	月	○	麦ごはん【食物せんいの多い献立】 五目煮 干草焼き いんげんのごまあえ アーモンドカル	卵 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう しいたけ 枝豆 りんご	米 麦 里いも 砂糖	油 ごま 黒ごま アーモンド	797	30.2	23.5				
14	火	○	すきやきライス【食物せんいの多い献立】 ワンタンスープ フルーツムース 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 グリーンピース	米 麦 ワンタン 砂糖	油 ごま	838	29.6	16.6				
15	水	○	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 ごま油	油 ごま油	803	31.4	17.3				
16	木	○	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 グリーンピース マッシュルーム レモン	米 麦 砂糖 ごま油	油 ごま油	750	23.4	16.7				
17	金	○	ロールパン【鉄の多い献立】 ボンゴレスパゲッティー 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 スパゲッティー	油 ドレッシング	771	30.2	25.0				
20	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	867	22.4	14.3				
21	火	○	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 豚肉 みそ	牛乳	人参 にら	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 砂糖	油 ごま油 ごま	830	27.9	16.2				
22	水	○	麦ごはん【よくかんで食べる献立】 鯖のごま味噌焼き 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 にんにく ごぼう しょうが	米 麦 砂糖 でん粉 里いも	油 ごま ごま油	817	29.6	28.1				
24	金	○	パン【手洗いに気をつける】 白身魚のケチャップソースかけ ゆでキャベツ かぶシチュー	白身魚 豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム 脱脂粉乳	人参 ブロッコリー トマト	かぶ キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	パン 砂糖 小麦粉 でんぷん	油 マーガリン ごま	799	36.3	29.3				
27	月	○	麦ごはん【1-5作成献立】 春雨スープ チキン南蛮 スナッペンどう フルーツ杏仁プリン	鶏肉	牛乳	人参 にら	たまねぎ スナッペンどう しいたけ	米 麦 砂糖	油 ごま油	805	27.4	26.0				
28	火	○	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 ハム	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	796	28.5	20.2				
※ 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			808	27.4	26.0	
※ 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。(今月は20日実施)