



# 2月 給食献立表

令和6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<br>魚・肉・卵<br>大豆製品    | 2群:カルシウム<br>牛乳・小魚<br>海藻 | 3群:カロテン<br>緑黄色<br>野菜  | 4群:ビタミンC<br>淡色野菜<br>果物                        | 5群:炭水化物<br>穀類・芋類<br>砂糖  | 6群:脂質<br>油脂          | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g |
| 3                             | 月 | ○  | 麦ごはん 【2/2節分の行事食】<br>呉汁 いわしフライ<br>もやしのごまあえ 福豆              | 豚肉 鰯<br>油揚げ みそ<br>大豆 竹輪      | 牛乳                      | 人参<br>小松菜<br>ねぎ       | 玉ねぎ もやし<br>しょうが                               | 米 麦<br>砂糖<br>じゃが芋       | 油<br>ごま              | 808           | 32.0       | 23.3    |
| 4                             | 火 | ○  | ハヤシライス(麦ごはん)<br>グリーンサラダ<br>アセロラゼリー【ビタミンCの多い献立】            | 豚肉<br>ささみ                    | 牛乳                      | 人参<br>トマト             | 玉ねぎ キャベツ アセロラ<br>コーン グリンピース<br>マッシュルーム レモン    | 米 麦<br>砂糖               | 油<br>ごま油             | 725           | 23.4       | 16.4    |
| 5                             | 水 | ○  | 麦ごはん 【食物せんいの多い献立】<br>さつま汁 鮭の甘塩焼き<br>小松菜あえ                 | 鶏肉 鮭<br>まぐろ みそ<br>厚揚げ        | 牛乳                      | 人参<br>小松菜             | 白ねぎ もやし<br>こんにゃく ごぼう<br>レモン                   | 米 麦<br>さつまいも<br>砂糖      | 油<br>ごま              | 797           | 34.7       | 22.2    |
| 6                             | 木 | ○  | 麦ごはん 【よくかんで食べる献立】<br>マーボじゃが いかねぎ焼き<br>もやしとひじきのサラダ         | 豚肉<br>いかねぎ焼き<br>ちくわ みそ       | 牛乳<br>ひじき               | 人参                    | もやし しょうが<br>玉ねぎ にんにく<br>枝豆                    | 米 麦<br>じゃがいも<br>砂糖      | 油<br>ごま油<br>ごま       | 804           | 29.1       | 20.0    |
| 7日(金)は、給食がありません。(弁当持参)        |   |    |                                                           |                              |                         |                       |                                               |                         |                      |               |            |         |
| 10                            | 月 | ○  | 麦ごはん 【食物せんいの多い献立】<br>五目煮 干草焼き<br>いんげんのごまあえ 一食アーモンド        | 卵<br>鶏肉<br>大豆                | 牛乳                      | にんじん<br>いんげん          | ごぼう しいたけ 枝豆                                   | 米 麦<br>里いも<br>砂糖 じゃが芋   | 油<br>ごま 黒ごま<br>アーモンド | 853           | 32.1       | 23.5    |
| 12                            | 水 | ○  | 麦ごはん 【旬の果物:いよかん】<br>大根と豚肉の炒め煮 アジの香味焼き<br>青のりあえ いよかん       | 豚肉<br>あじ みそ                  | 牛乳<br>青のり               | 人参<br>小松菜             | 大根 もやし<br>にんにく しょうが<br>枝豆 しいたけ いよかん           | 米 麦<br>砂糖               | 油<br>ごま油             | 795           | 34.6       | 16.6    |
| 13                            | 木 | ○  | 麦ごはん 【世界の料理:韓国】<br>豆腐チゲ 焼き肉ソテー<br>焼き芋                     | 豆腐 あさり<br>豚肉<br>みそ           | 牛乳                      | 人参<br>にら<br>にんにくの芽    | キャベツ もやし にんにく<br>玉ねぎ 白菜キムチ<br>えのきだけ えだまめ しょうが | 米 麦<br>さつまいも            | 油<br>ごま油<br>ごま       | 840           | 8.7        | 16.1    |
| 14                            | 金 | ○  | 食パン 【鉄の多い献立】<br>ボンゴレスパゲッティー<br>枝豆メンチカツ 大根のイタリアンサラダ        | あさり<br>メンチカツ                 | 牛乳<br>ちりめんじゃこ           | 人参<br>トマト             | だいこん 玉ねぎ<br>にんにく                              | パン<br>スパゲッティー           | 油<br>ドレッシング          | 792           | 29.9       | 23.9    |
| 17                            | 月 | ○  | 麦ごはん 【旬の食材:白菜】<br>豚汁 揚げさばのおろしあん<br>白菜の香りあえ                | さば 豚肉<br>豆腐<br>みそ            | 牛乳<br>のり                | 人参<br>ねぎ              | 白菜 大根 ごぼう<br>もやし しょうが<br>こんにゃく                | 米 麦<br>砂糖<br>里芋         | 油                    | 830           | 30.8       | 30.9    |
| 18                            | 火 | ○  | チキンカレーライス(麦ごはん)<br>フルーツのヨーグルトあえ アーモンドフッシュ<br>【食物せんいの多い献立】 | 鶏肉                           | 牛乳<br>ヨーグルト             | 人参<br>トマト             | 玉ねぎ りんご にんにく<br>グリンピース みかん<br>もも バイン レーズン     | 米 麦<br>ひよこ豆<br>小麦粉 じゃが芋 | 油                    | 840           | 26.1       | 21.2    |
| 19                            | 水 | ○  | 雑穀ごはん 【食育の日】<br>じゃがいものみそ汁 ししゃも(2尾)<br>切り干し大根の炒め煮 りんご      | てんぷら<br>みそ                   | 牛乳<br>ししゃも<br>わかめ       | 人参<br>ねぎ              | 玉ねぎ 切り干し大根<br>りんご                             | 米 雑穀<br>じゃがいも<br>砂糖 でん粉 | 油                    | 720           | 22.3       | 14.2    |
| 20                            | 木 | ○  | 麦ごはん 【不足しがちな食品:いも類】<br>にら玉スープ キャベツと豚肉のみそ炒め<br>じゃがじゃこ      | 卵 豆腐<br>豚肉<br>かまぼこ           | 牛乳<br>ちりめんじゃこ           | 人参<br>ニラ              | キャベツ 白ねぎ<br>玉ねぎ きくらげ<br>しょうが にんにく             | 米 麦<br>じゃがいも<br>砂糖      | 油<br>ごま ごま油<br>黒ごま   | 772           | 28.5       | 20.6    |
| 21                            | 金 | ○  | ライ麦パン 【不足しがちな食品:大豆】<br>ビーンズシチュー オムレツ<br>野菜マリネ             | 大豆 豚肉<br>卵                   | 牛乳<br>チーズ<br>脱脂粉乳       | 人参<br>パセリ<br>トマト パプリカ | キャベツ きゅうり<br>玉ねぎ にんにく<br>青えんどう                | パン<br>砂糖 ひよこ豆<br>赤いんげん  | 油                    | 754           | 34.3       | 29.8    |
| 25                            | 火 | ○  | ひじきごはん 【カルシウムの多い献立】<br>こぎつねうどん 大豆のかりんと揚げ                  | 大豆 鶏肉<br>油揚げ かまぼこ            | 牛乳<br>ひじき<br>いりこ        | 人参<br>ねぎ              | 玉ねぎ                                           | 米 麦<br>うどん 砂糖<br>さつまいも  | 油<br>ごま<br>黒ごま       | 872           | 32.7       | 26.3    |
| 26                            | 水 | ○  | 麦ごはん 【よくかんで食べる献立】<br>いわしの梅みそ煮 けんちん汁<br>きんぴらごぼう            | 豆腐 鶏肉<br>鰯<br>みそ             | 牛乳<br>ひじき               | 人参<br>いんげん            | だいこん しいたけ<br>白ネギこんにゃく ごぼう<br>うめ               | 米 麦<br>砂糖 でん粉<br>里いも    | 油<br>ごま<br>ごま油       | 753           | 27.7       | 22.3    |
| 27                            | 木 | ○  | 麦ごはん 【鉄の多い献立】<br>キムチスープ ささみのレモン揚げ<br>チャプチェ 巣立ちゼリー         | あさり みそ<br>ささみ 豆腐<br>牛肉 卵 天ぷら | 牛乳                      | 人参<br>にら<br>ピーマン      | 玉ねぎ 白菜キムチ<br>しいたけ しょうが<br>にんにく レモン 白菜         | 米 麦<br>春雨 砂糖<br>でんぷん    | 油<br>ごま<br>ごま油       | 803           | 35.0       | 17.1    |
| 28                            | 金 | ○  | ココアあげパン 【リクエスト献立 ココア揚げパン】<br>ポトフ レモン醤油ドレッシングサラダ<br>ヨーグルト  | 鶏肉                           | 牛乳                      | 人参                    | 玉ねぎ キャベツ<br>かぶ セロリー<br>コーン レモン                | パン<br>じゃがいも<br>砂糖       | 油                    | 761           | 30.2       | 22.9    |
| ※ 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      |            |         |
| ※ 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         |            |         |
|                               |   |    |                                                           |                              |                         |                       |                                               |                         |                      | 800           | 29.3       | 21.9    |
|                               |   |    |                                                           |                              |                         |                       |                                               |                         |                      | 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。

※ 給食中止日 1・2年生:7日(金) 3年生:7日(金)【私立高校一般入試】