令和6年 2月分　学校給食予定献立表

中学校　　≪ 19 回≫　　松伏町学校給食センター　ほほえみ

日	曜	献立名	栄養量 エネルギー Kカロリー	栄養量 たん白質 g	食品名 力や熱のもとになる 黄の食品	食品名 血や肉をつくる 赤の食品	食品名 体の調子を整える 緑の食品
1	木	ご飯　牛乳 ニョッキ入りスープ 豚肉のトマトソース ひじきとキャベツのサラダ	794	30.3	米　ニョッキ　砂糖 オリーブオイル　米油 バター	牛乳　ひじき　豚肉 ショルダーベーコン	キャベツ　こまつな たまねぎ　トマト　にんじん にんにく　はくさい えのきたけ　しめじ
2 ★	金	麦ご飯　牛乳 豆腐のあんかけ丼 鰯の梅肉フライ　れんこんの金平 豆乳プリン	840	38.1	米　麦　でん粉　砂糖　ごま ごま油　米油	牛乳　豆腐 鰯の梅肉フライ　えび　豚肉 鶏肉　豆乳プリン	こんにゃく　しょうが にんじん　ほうれんそう れんこん　えのきたけ しめじ
5	月	ご飯　牛乳 中華団子スープ かに玉の甘酢だれ　バンサンスー	771	25.0	米　でん粉　はるさめ　砂糖 ごま　ごま油　米油	牛乳　かに玉　肉だんご	キャベツ　きゅうり たまねぎ　にら　にんじん はくさい　しいたけ
6	火	揚げパン（ココアアーモンド）　牛乳 チキンブロス　焼きフランク（小バット） ペンネアラビアータ	840	32.8	コッペパン　米油 アーモンド粉　砂糖 ペンネマカロニ　米 オリーブオイル	牛乳　ショルダーベーコン フランクフルト　鶏肉	かぶ　キャベツ　たまねぎ トマト　にんじん　にんにく パセリ　かぶの葉
7	水	ご飯　牛乳 豚キムチスープ　揚げ焼売３個 大根のナムル	782	29.0	米　ごま油　米油	牛乳　生揚げ　豚肉	しょうが　だいこん にんじん　ねぎ　はくさい キムチ　えのきたけ きくらげ　しゅうまい
8	木	地粉うどん　牛乳 おかめうどん チース蒸しパン　ごぼうサラダ	842	33.3	地粉うどん 蒸しパンミックス 焼ふ　でん粉　砂糖	牛乳　油揚げ　かまぼこ 鶏肉　チーズ	きゅうり　ごぼう　にんじん ねぎ　ほうれんそう　もやし しいたけ
9	金	ご飯　牛乳 野菜カレースープ コーンフライ　ジャーマンポテト	778	26.5	米　じゃがいも　米油 バター	牛乳　豚肉 ショルダーベーコン	こまつな　だいこん たまねぎ　にんじん マッシュルーム　パセリ コーンフライ
13	火	ご飯（彩のきずな）　牛乳 肉じゃが ししゃも磯辺フリッター２本 野菜のごま酢和え	812	29.6	米　じゃがいも　砂糖　ごま ごま油　米油	牛乳 ししゃもいそべフリッター さつまあげ　豚肉	こんにゃく　さやいんげん キャベツ　きゅうり たまねぎ　にんじん えのきたけ
14	水	ご飯　牛乳 田舎風スープ ハート型ハンバーグのデミソース かぼちゃサラダ	778	29.2	米　マカロニ　じゃがいも 砂糖　米油　バター マヨネーズ デミグラスソース	牛乳　鶏肉 ハート型ハンバーグ	かぼちゃ　きゅうり たまねぎ　にんじん ほうれんそう　しめじ マッシュルーム
15	木	中華麺　牛乳 タンメン　餃子３個 チンゲン菜の炒め物	784	34.6	中華麺　ごま油　米油	牛乳　なると　豚肉	キャベツ　たまねぎ チンゲンサイ　にら にんじん　はくさい　もやし きくらげ　餃子
16	金	ご飯　牛乳 みそけんちん汁 鶏肉のから揚げ２個　切干大根の煮物	808	39.8	米　小麦粉　さといも でん粉　砂糖　米油	牛乳　豆腐　さつまあげ 豚肉　鶏肉	ごぼう　だいこん 切干しだいこん　にんじん ねぎ　しいたけ
19	月	ご飯（彩のきずな）　牛乳 沢煮椀 V型コロッケ　白菜の和え物	760	27.5	米　米油　V型コロッケ	牛乳　豆腐干絲　豚肉	きゅうり　ごぼう　こまつな にんじん　ねぎ　はくさい えのきたけ
20 ★	火	麦ご飯　牛乳 チキンカレー 野菜豆腐ナゲット（小バット） 野菜ソテー　いよかん	808	28.7	米　麦　じゃがいも　米油 バター　カレールウ	牛乳　ハム　鶏肉　脱脂粉乳 野菜豆腐ナゲット	キャベツ　しょうが たまねぎ　とうもろこし にんじん　にんにく ピーマン　いよかん
21	水	ご飯　牛乳 春雨スープ 肉団子の甘酢あん３個 絹揚げのホイコーロー	834	34.4	米　でん粉　はるさめ ごま油　米油	牛乳　絹揚げ　豚肉　鶏肉 肉団子の甘酢あん	キャベツ　しょうが にんじん　ねぎ　はくさい もやし　しいたけ
22	木	ご飯　牛乳 じゃがいものみそ汁 鯖の塩焼き　ごま和え	772	37.6	米　じゃがいも　砂糖 ねりごま　米油	牛乳　わかめ　さば	こまつな　にんじん　ねぎ はくさい　もやし えのきたけ
26	月	ご飯（彩のきずな）　牛乳 すいとん汁 キャベツメンチ　おかか和え	838	27.5	米　すいとん　米油	牛乳　かつおぶし　鶏肉 キャベツメンチ	こまつな　だいこん にんじん　ねぎ　はくさい もやし　しめじ
27	火	食パン　ブロッコリーのシチュー 鶏肉のマーマレード焼き　コーンサラダ 飲むヨーグルト	788	39.2	食パン　じゃがいも　でん粉 砂糖　マーマレード　米油 ホワイトルウ	豚肉　とり肉　牛乳 生クリーム　飲むヨーグルト チーズ	キャベツ　きゅうり たまねぎ　とうもろこし にんじん　ブロッコリー
28	水	ご飯　牛乳 ワンタンスープ 白身魚のチリソース もやしとメンマの炒め物	783	26.1	米　ワンタン　でん粉　砂糖 ごま油　米油	牛乳　なると 白身魚フリッター　豚肉	キャベツ　こまつな しょうが　メンマ　たまねぎ にら　にんじん　にんにく ねぎ　もやし　しいたけ
29	木	麦ご飯　牛乳 鶏肉丼　いかの香味焼き こんにゃくとごぼうのみそ炒め	781	41.5	米　麦　砂糖　米油	牛乳　絹揚げ　いか 豚肉　鶏肉	こんにゃく　さやいんげん ごぼう　しょうが　たまねぎ にんじん　にんにく　ねぎ はくさい　しいたけ
平均栄養量			800	32.1			
標準量			830	33.2			

※　毎月19日は「食育の日」です

※　献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※（★）印の日に、放送用資料があります。

※「はし」 は毎日清潔なものを持ってきましょう。

※「スプーン」は　　印のついた日に持ってきましょう。

★中学３年生に受験応援の気持ちを込めて提供します。

19日・・・V型コロッケ
20日・・・いよかん（いい予感♪）