



2月分 給食献立予定表

きゅう しょく こん だて よ てい ひょう



相馬市立向陽中学校

日付	主食	献立表	カロリー(kcal) タンパク(g) 脂肪(g) 塩分(g)	お も な 材 料						
				血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
1 (月)	ごはん	カミカミ献立の日 牛乳 チキンカツ丼 わかめのスープ かみかみサラダ	865 41.4 22.8 5.00	とり肉 牛乳 うずらの卵 豆腐	卵 わかめ なると ハム	キャベツ ねぎ しょうが もやし	たくあん にんじん きゅうり	給食用精米 強化米 パン粉 上白糖	おおむぎ 小麦粉 ごま油	
2 (火)	パン	3年生一期選抜のため1・2年生のみ給食 牛乳 コッペパン ささみレモン漬け 添えレタス ジャム ふわふわ卵スープ	796 43.8 27.3 3.70	牛乳 卵 ベーコン	とり肉 チーズ 鶏肉	レモン 玉ねぎ 人参	パセリ ほうれん草 生姜 レタス	コッペパン 片栗粉 上白糖	ジャム サラダ油 パン粉	
3 (水)	ごはん	3年生一期選抜のため1・2年生のみ給食 牛乳 ごはん いわしのかば焼き のつぺい汁 磯あえ 福豆	791 31.5 24.5 2.79	とうふ 節分豆 錦糸卵 とり肉	きざみのり まいわし 牛乳	ねぎ 小松菜 大根	はくさい 生姜 干しいたけ	片栗粉 強化米 上白糖 さいとも	給食精米 サラダ油 ごま	
4 (木)	めん	牛乳 マーボーめん れんこんワガ 清美オレンジ	899 40.9 26.4 4.96	とうふ 味噌 するめ	ぶた肉 牛乳 ロースハム	生姜 玉ねぎ ねぎ れんこん	にんにく 人参 ねぎ きゅうり	ソフトめん マヨネーズ	片栗粉 いりごま	
5 (金)	ごはん	牛乳 麦ごはん 小松菜サラダ 里芋と大根のそぼろ煮 ワカサギフリッター	828 31.5 28.4 2.14	牛乳 ツナ ワカサギフリッター	とり肉 ワカサギフリッター	大根 小松菜 キャベツ	人参 きゅうり レモン汁	給食精米 強化米 サラダ油 片栗粉	大麦 里芋 上白糖	
8 (月)	ごはん	牛乳 ゆかりごはん すきやき風煮 かまぼこの磯辺揚げ	826 32.4 20.4 3.86	牛乳 生揚げ あおのり	豚肉 かまぼこ 卵	うめゆかり しいたけ はくさい	ねぎ えのきたけ 人参	大麦 しらたき 上白糖 薄力粉	強化米 じゃが芋 サラダ油 白絞油	
9 (火)	パン	鉄分アップ献立 牛乳 タンドリーチキンサンドパン クラムチャウダー みかん	813 37.1 27.9 3.28	とり肉 牛乳 あさり	ヨーグルト ベーコン	人参 パセリ	玉ねぎ みかん	丸パン	じゃが芋	
10 (水)	ごはん	牛乳 キムチチャーハン ならたま汁 フルーツ杏仁	811 30.8 19.3 3.42	ぶた肉 卵 なると	牛乳 とうふ かつおぶし	にんにく 人参 しいたけ にら	生姜 ねぎ キムチ	給食精米 ごま油 フルーツ杏仁	サラダ油 上白糖	
12 (金)	ごはん	牛乳 ポークカレー わかめと豆のサラダ 福神漬 ソフール	898 33.0 23.4 4.03	豚肉 鶏肉 わかめ ソフール	チーズ 牛乳 ひよこまめ	玉ねぎ にんにく グリーンピース コーン	人参 生姜 野菜ジュース 枝豆	給食精米 強化米 サラダ油 ドレッシング	大麦 じゃが芋 カレールウ	
15 (月)	新入学生説明会のため お弁当									
16 (火)	1・2年生 お弁当 3年生 バイキング給食									
17 (水)	ごはん	牛乳 ひじきごはん ほっけの塩焼き 大根おろし 豆腐となめこの味噌汁	785 37.7 21.2 3.91	とり肉 油揚げ とうふ 味噌	干ひじき 牛乳 かつお節 ほっけ	人参 枝豆 小松菜 大根	ごぼう なめこ ねぎ	給食精米 しらたき 上白糖	強化米 サラダ油 白絞油	
18 (木)	めん	牛乳 塩タン麺 牛乳 フルーツヨーグルトあえ	884 34.7 23.1 3.57	ぶた肉 牛乳 生クリーム	鶏肉 ヨーグルト	にんにく もやし キャベツ ねぎ	生姜 にら 人参 コーン	中華めん ナタデココ	サラダ油 上白糖	
19 (金)	ごはん	日本型食事の日 牛乳 麦ごはん 佃煮 魚のてり焼き さつま汁 おかかあえ	805 33.4 20.3 3.30	ひじき佃煮 ぶり かつお節 味噌	牛乳 とうふ 味噌	生姜 人参 ねぎ 小松菜	ごぼう 大根 キャベツ もやし	さつま芋 大麦 強化米 上白糖	給食精米 強化米 こんにやく	
22 (月)	ごはん	牛乳 麦ごはん けんちん汁 肉だんごの甘酢あえ チョコレートプリン	833 31.6 21.6 2.95	とうふ 卵 卵 牛乳	かつお 豚ひき肉	にんじん ねぎ たまねぎ	だいこん ごぼう ピーマン	こんにやく おおむぎ パン粉 チョコレートプリン	給食用精米 強化米 片栗粉 ジャム	
23 (火)	パン	牛乳 食パン 野菜スープ ジャム ブロッコリーとペンネのミートグラタン	802 35.7 23.8 3.77	ぶた肉 牛乳	鶏肉 チーズ	はくさい パセリ ぼんかん 玉ねぎ	コーン 生姜 ブロッコリー 人参	食パン ペンネマカロニ	ジャム サラダ油	
24 (水)	ごはん	牛乳 ごはん えびといかのチリソース ワタンスープ 中華サラダ	747 27.6 18.7 3.53	いか 牛乳	むきえび なると	たまねぎ にんにく にんじん もやし	ねぎ しょうが きくらげ にら	給食用精米 片栗粉 上白糖 はるさめ	強化米 大豆サラダ油 肉入りワタタン ドレッシング	
25 (木)	めん	牛乳 カレーうどん シーザーサラダ	852 37.9 25.0 6.07	ぶた肉 かつお ベーコン	なると 牛乳	にんじん こまつな レタス パセリ	たまねぎ ねぎ きゅうり	ソフトめん ドレッシング		
26 (金)	ごはん	牛乳 麦ごはん 肉じゃが 春雨とキムチの炒め物	859 25.4 31.6 2.06	牛乳 豚肉	生揚げ	人参 グリーンピース 生姜 にんにく キムチ	玉ねぎ しいたけ にんにく たけのこ	給食精米 強化米 こんにやく 上白糖	大麦 じゃが芋 サラダ油 ごま油	
29 (月)	ごはん	牛乳 麦ごはん 山形風芋煮汁 鶏肉のゴマ味噌かけ りんごゼリー	828 36.9 20.5 2.59	牛乳 味噌 とうふ	とり肉 牛肉 かつおぶし	生姜 人参 ごぼう ねぎ	人参 大根	給食精米 強化米 サラダ油 上白糖	大麦 片栗粉 いりごま 里芋	

学校給食 栄養基準	820	カロリー(kcal)	785	月平均の栄 養価	※材料・その他の都合で献立が変わることがあります。
	30.0	タンパク(g)	32.8		
	25.0	脂肪(g)	22.4		
	3.0	塩分(g)	3.42		

* 学校給食栄養基準とは、文部科学省が定めた生徒1人1食あたりに必要な栄養摂取基準です。

2月3日節分: 大豆は栄養たっぷり

節分は日本で古くから行われてきた行事で、「鬼は外、福は内」と豆をまき、自分の年の数(あるいは年の数+1粒)だけ豆を食べて1年の健康や無事を願います。その節分によくつかわれている大豆は栄養がたっぷりです!

大豆はたんぱく質を多く含み、「畑の肉」とも言われています。その他、成長期に積極的にとりたい鉄やカルシウム、ビタミンB群、おなかの調子をととのえてくれる食物繊維などを多く含み、生活習慣病の予防に役立つ食べ物です。

