



2月分給食献立予定表



H29年度2月 相馬市立向陽中学校

日付	主食	献立名	エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)	主な材料名								
				血や肉になる			体の調子をととのえる			力や熱のもとになる		
1(木)	ソフト麺	12年生のみ給食(3年生お弁当) すきやきうどん 牛乳 ポテトサラダ	827 32.1 22.9 4.1	豚肉 かまぼこ	かつお節 牛乳	白菜 にんじん ねぎ きゅうり	えのきたけ しいたけ たまねぎ	ソフトめん じゃがいも	上白糖 マヨネーズ			
2(金)	ごはん	12年生のみ給食(3年生お弁当)節分献立 ごはん 牛乳 いわしの蒲焼 おかかあえ 大根汁 福豆	741 29.7 20.7 3.0	味噌 牛乳 糸かつお節	かつお節 いわし開き 豆腐	キャベツ もやし 大根葉	にんじん 大根	給食精米 強化米 上白糖 じゃがいも	大豆黒糖 サラダ油 ごま			
5(月)	ごはん	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き カレーあえ 白菜のみそ汁	741 33.3 21.9 2.7	牛乳 ハム かつお節	鶏肉 油揚げ 味噌	にんにく もやし 白菜	生姜 にんじん たまねぎ	給食精米 上白糖	強化米 清酒			
6(火)	揚げパン	3年生リクエスト給食① ココア揚げパン 牛乳 海藻サラダ 野菜スープ ソーラー	868 27.4 26.7 3.9	牛乳 ソーセージ	海藻サラダ ソフール	キャベツ きゅうり 白菜 セロリー	にんじん コーン たまねぎ	コッペパン 上白糖 じゃがいも	サラダ油 ごま ドレッシング			
7(水)	ごはん	ごはん 牛乳 もずくスープ 鮭のマヨネーズ焼き キャベツ卵和え	743 32.5 23.8 2.2	牛乳 チーズ もずく	さけ 卵 豆腐	パセリ にんじん もやし	キャベツ 枝豆 ねぎ	給食精米 マヨネーズ	強化米			
8(木)	中華麺	鉄分UPメニュー 中華そば 牛乳 春巻 ひじきのマリネ	812 33.4 26.5 4.7	豚肉 春巻 ツナ	牛乳 芽ひじき	キャベツ にんじん きくらげ 生姜	もやし たまねぎ ねぎ きゅうり	中華めん ドレッシング	サラダ油			
9(金)	ごはん	ごはん 牛乳 メンチカツ ごま和え 小松菜の味噌汁	817 28.8 22.6 2.5	牛乳 豆腐 かつお節	メンチカツ 味噌	キャベツ にんじん 大根 たまねぎ	もやし 小松菜 大根葉	給食精米 サラダ油 上白糖	強化米 白すり胡麻			
13(火)	新入生説明会 お弁当											
14(水)	キムチチャーハン	13年生のみ給食(2年生お弁当) キムチチャーハン 牛乳 春雨スープ しゅうまい	792 29.9 21.8 3.3	豚ひき肉 牛乳 シューマイ	卵 ベーコン	生姜 たまねぎ にんじん しいたけ	にんにく たけのこ キムチ ねぎ	給食精米 ごま油	強化米 マロニー	大麦		
15(木)	ソフト麺	バレンタイン給食 クリームスパゲティ 牛乳 コーンサラダ チョコプリン	870 31.5 24.5 4.3	ベーコン チーズ	牛乳	たまねぎ ぶなしめじ パセリ きゅうり	にんじん コーン マッシュルーム キャベツ 大根	ソフトめん ドレッシング チョコプリン				
16(金)	麦ごはん	肉みそ丼 牛乳 ゆかりあえ ほうれん草とあさりのスープ	802 34.6 18.4 2.5	鶏ひき肉 牛乳 豆腐	味噌 あさり	たけのこ にんじん ごぼう グリーンピース	しいたけ たまねぎ 生姜 きゅうり ゆかり	給食精米 上白糖	大麦 強化米			
19(月)	ごはん	日本型食生活の口 ごはん 牛乳 さばのみそ焼き ごまドレッシング あえ 醤油けんちん汁	809 32.0 29.3 2.2	牛乳 味噌 油揚げ かつお節	サバ ハム 豆腐	きゅうり もやし 大根 白菜	キャベツ にんじん ごぼう ねぎ	給食精米 強化米 こんにゃく ドレッシング				
20(火)	コッペパン	3年生リクエスト給食② コッペパン ジャム 牛乳 鶏ささみレモン漬 ミネストローネ	845 35.5 23.7 3.6	牛乳 大豆	鶏肉 ベーコン	レモン もやし たまねぎ セロリー	レモン果汁 にんじん キャベツ トマト	コーン しめじ	コッペパン 片栗粉 上白糖 じゃがいも	チョコレート サラダ油 マカロニ		
21(水)	麦ごはん	3年生リクエスト給食③ カレーライス 牛乳 福神漬 フルーツポンチ	870 24.0 21.6 3.1	鶏肉 牛乳	チーズ	たまねぎ にんにく グリーンピース トマトジュース	にんじん 生姜 チャツネ 福神漬	みかん缶 パイン缶 黄桃缶	給食精米 強化米 サラダ油 上白糖	大麦 じゃがいも 白玉だんご	杏仁豆腐 白ワイン	
22(木)	中華麺	サンラータン麺 牛乳 ツナあえ オレンジ	769 35.5 22.6 4.2	豚肉 卵 ツナ	豆腐 牛乳	メンマ 白菜 きくらげ キャベツ	ねぎ しいたけ 生姜 もやし	オレンジ	中華めん 片栗粉 ドレッシング	ごま油 いりごま		
23(金)	ごはん	ごはん 牛乳 たらフライ 磯香和え じゃがいも汁	739 31.8 17.6 2.5	牛乳 卵 わかめ 味噌	たら きざみのり 油揚げ かつお節	白菜 にんじん	もやし たまねぎ	薄力粉 サラダ油 強化米	パン粉 給食精米 じゃがいも			
2年生は修学旅行のため、2/26(月)3/2(金)給食がありません。自宅食べるようになります。												
26(月)	ごはん	ごはん 牛乳 酢鶏 もやしのナムル	882 33.8 32.3 1.9	牛乳 うずら卵 卵	鶏肉 ハム	生姜 にんじん ピーマン もやし	たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり	給食精米 強化米 片栗粉 上白糖	ドレッシング 清酒 サラダ油 ごま油			
27(火)	3年生 バイキング給食 1年生お弁当											
28(水)	切昆布ごはん	カミカミ献立 切昆布ごはん 牛乳 大根アモト あえ ほうれん草みそ汁	759 26.3 25.5 2.8	鶏肉 油揚げ ハム かつお節	こんぶ 牛乳 味噌	にんじん しいたけ 大根 枝豆	ごぼう グリーンピース キャベツ もやし	たまねぎ	給食精米 強化米 上白糖 アーモンド	大麦 サラダ油 マヨネーズ 庄内麩		
学校給食栄養基準			820 30.0 25.0 3.0	エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)	月平均栄養価			805 31.3 23.6 3.1	*学校給食栄養基準とは、文部科学省が定めた生徒1人1食当たりに必要な栄養摂取基準です。 *材料・その他の都合で献立が変わることがあります。			



かぜやインフルエンザが流行しています

2・3月は、受験や修学旅行など大切な時期です。
病気にかからないよう、手洗い・うがい
をしっかりとしましょう。

食事の前・帰宅後
は必ず行いましょう。

また、清潔なMYハンカチ やタオルでふきましょう。
もし、病気がかかってしまったら…
無理せず休養と栄養のある食事をとみましょう。
うつさないようマスクも忘れずに！！

2月のお弁当日

1年生	2年生	3年生
2/13(火)	2/13(火)	2/1(木)
2/27(火)	2/14(水)	2/2(金)
		2/13(火)