



2月分給食献立予定表



H30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(金)		県立高校一期選抜 (お弁当の日)								
4(月)	ごはん	節分献立・日本型食生活の日 牛乳 いわしの蒲焼き 磯香和え 大根のみそ汁 福豆	813 32.2 21.8 2.9	牛乳 油揚げ 味噌	いわし かつおぶし のり	生姜 にんじん 大根 もやし	白菜 ねぎ 小松菜	給食精米 片栗粉 いりごま 黒糖豆	強化米 白絞油 上白糖	
5(火)	食パン	牛乳 ポークシチュー フレンチサラダ キャラメルジャム	819 35.2 26.4 3.0	豚肉 牛乳		たまねぎ マッシュルーム レタス コーン	にんじん グリーンピース きゅうり キャベツ ブロッコリー	生姜 にんにく キャベツ	ドレッシング ワイン ベシヤメル	食パン じゃがいも ジャム
6(水)	カニピラフ	カミカミ献立 牛乳 ごぼうサラダ ほうれん草スープ	769 26.4 23.3 2.6	牛乳 豆腐 ベーコン	ハム かにまぼこ	コーン もやし たまねぎ マッシュルーム	ほうれん草 にんじん ねぎ グリーンピース ごぼう	給食精米 マヨネーズ バター	強化米 ドレッシング マカロニ	
7(木)	ソフト麺	3年生リクエスト給食その① 牛乳 きつねうどん 煮干しとさつまいもの揚げ煮	886 38.3 19.0 3.9	とり肉 かまぼこ 牛乳 だいず	油揚げ かつおぶし かえり煮干し	しいたけ たまねぎ にんじん	小松菜 ねぎ	ソフトめん 片栗粉 ごま 三温糖	さつまいも サラダ油 上白糖 水あめ	
8(金)	ごはん	牛乳 洋風肉じゃが 小松菜あえ	852 29.4 16.3 3.3	牛乳 ツナ缶	豚肉	にんじん コーン 小松菜 キャベツ	たまねぎ 枝豆 きゅうり レモン汁	給食精米 じゃがいも 上白糖	強化米 こんにゃく いりごま	
12(火)		新入生説明会 (お弁当の日)								
13(水)	ごはん	鉄分UP献立 牛乳 さばのおろしかけ なめこ汁 青菜のごまドレッシング和え	796 34.1 25.2 3.3	牛乳 ハム かつおぶし	さば 豆腐 みそ	大根 もやし なめこ 白菜	小松菜 にんじん ねぎ キャベツ	強化米 じゃがいも	ドレッシング 給食精米	
14(木)	中華麺	牛乳 味噌ラーメン 春巻 ひじきマリネ チョコプリン	883 34.1 31.1 3.8	豚肉 ひじき ハム	牛乳 ツナ缶	生姜 もやし にんじん にら	にんにく ねぎ レタス キャベツ コーン	きくらげ メンマ きゅうり たまねぎ	中華めん 春巻 上白糖	ドレッシング サラダ油 プリン
15(金)	ごはん	牛乳 いり鶏 からしマヨネーズ和え 納豆	854 31.1 29.3 1.9	牛乳 生揚げ 納豆	とり肉 焼竹輪	ごぼう れんこん 大根 キャベツ	にんじん しいたけ グリーンピース きゅうり	小松菜	給食精米 こんにゃく 上白糖	強化米 サラダ油 マヨネーズ
18(月)	ごはん	牛乳 たらフライ タルタルソース 野菜サラダ もずくスープ	832 32.3 25.4 2.6	牛乳 卵 豆腐	たら もずく ベーコン	キャベツ きゅうり コーン ねぎ	にんじん レタス もやし	小麦粉 サラダ油 給食精米 ドレッシング	パン粉 タルタルソース 強化米	
19(火)	コッペパン	牛乳 ミートローフ ジャム ブロッコリー添え 白菜スープ	771 36.5 24.9 3.8	豚肉 牛乳 卵	牛肉 チーズ ハム	たまねぎ ブロッコリー コーン にんじん	グリーンピース キャベツ 白菜 ぶなしめじ	パン粉 ジャム	コッペパン いりごま	
20(水)	わかめ ごはん	3年生リクエスト給食その② 牛乳 鶏肉の唐揚げ シーザーサラダ にらたま汁	898 35.6 33.1 3.0	牛乳 ベーコン 豆腐 味噌	とり肉 卵 かつおぶし わかめ	コーン にんにく きゅうり にんじん	生姜 レタス たまねぎ みずな	にら えのき	給食精米 片栗粉 ドレッシング	強化米 サラダ油
21(木)	ソフト麺	カルシウムUP献立 牛乳 グリーンサラダ ソファール クリームスパゲティ	909 36.4 23.1 4.1	ベーコン チーズ ソファール	牛乳	キャベツ にんじん マッシュルーム レタス	たまねぎ ぶなしめじ パセリ きゅうり	ソフトめん オリーブ油 ベシヤメル	バター 上白糖	
22(金)	ごはん	牛乳 豚キムチ丼 あさ漬け わかめ汁	808 31.3 24.0 3.5	豚肉 こんぶ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ かつおぶし	生姜 ねぎ にら にんじん	にんにく キムチ たまねぎ もやし	キャベツ きゅうり 白菜	給食精米 ごま油 上白糖	強化米 いりごま じゃがいも
25(月)	ごはん	3年生リクエスト給食その③ ポークカレー 牛乳 福神漬 春雨サラダ	859 29.2 22.8 3.5	豚肉 牛乳 ハム	チーズ 卵	たまねぎ にんにく グリーンピース きゅうり	にんじん 生姜 チャツネ 福神漬	キャベツ	給食精米 じゃがいも 春雨 ドレッシング	強化米 上白糖 いりごま
26(火)		2年生修学旅行・3年生バイキング給食 (1年生お弁当の日)								
27(水)		2年生修学旅行 (1・3年生お弁当の日)								
28(木)		2年生修学旅行 (1・3年生お弁当の日)								
学校給食栄養基準			830 31.1 23.1 2.5未満	エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)	月平均栄養価		839 33.0 24.6 3.2	*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。 *材料・その他の都合で献立が変わることがあります。		



「魔のルーフ」からめけ出そう!! 早寝・早起き・朝ごはん



2・3月は、受験や修学旅行など大切な時期です。
朝寝坊・朝抜き・夜ふかしの生活を続けると、体調不良や、体や脳の働きが低下したりします。
カゼやインフルエンザにかからないためにも、規則正しい生活を心がけましょう。