



2月の献立予定表

平成27年 2月
三春中学校

日 曜	献 立 名	赤の食品 体の材料になる	黄色の食品 体のエネルギーとなる	緑の食品 体の調子を整える	栄 養 価	検査結果（単位kg/Ba） セシウム 134・137
2 月	ごはん 牛乳 ポークステーキ れんこんのきんぴら 野菜汁	牛乳 豚ロース肉 ベーコン さつま揚げ	ごはん サラダ油 三温糖 じゃがいも かたくり粉	玉葱 りんご レモン果汁 れんこん えだまめ だいこん にんじん はくさい	エネルギー 819 Kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.6 g	ND
3 火	ごはん 牛乳 いわしの丸干し 五目豆 沢煮焼	牛乳 いわし 鶏もも肉 さつま揚げ 大豆 豚もも肉	ごはん さといも 三温糖 サラダ油	にんじん ごぼう ごぼう だいこん みつば 干し椎茸	エネルギー 753 Kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 3.1 g	
4 水	中華どんぶり 牛乳 さつまいものレモン煮 中華風コーンスープ	豚ばら肉 いか えび うずら卵 牛乳 たまご	ごはん ごま油 三温糖 かたくり粉 さつまいも じゃがいも	にんじん はくさい きくらげ しょうが ねぎ チンゲンツアイ レモン果汁 えのきたけ コーン	エネルギー 806 Kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.9 g	ND
5 木	エッグサンド 牛乳 ブロッコリーとエビのサラダ 牛肉のポトフ いちご	たまご 牛乳 えび 牛もも肉	コッペパン マヨネーズ オリーブ油 じゃがいも	パセリ コーン ブロッコリー 玉葱 にんじん だいこん キャベツ セロリー いちご	エネルギー 809 Kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 32.8 g 食塩相当量 3.3 g	
6 金	手巻き寿司 牛乳 豚肉の甘辛煮 野菜けんちん	まぐろ缶 たまご かまぼこ 牛乳 豚ロース肉 油揚げ 木綿豆腐	ごはん 三温糖 マヨネーズ かたくり粉	玉葱 しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ 干し椎茸	エネルギー 824 Kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 2.8 g	
8 日	ごはん 牛乳 ミートロートマトソースがけ さつま芋のソテー 五目汁	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 たまご ベーコン 鶏もも肉 味噌	ごはん パン粉 バター オリーブ油 さつまいも サラダ油 三温糖	玉葱 にんにく トマト にんじん ピーマン ごぼう だいこん こまつな ねぎ しょうが	エネルギー 873 Kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.4 g	
10 火	五目ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいもの煮物 にらともやしの味噌汁 ぼんかん	鶏もも肉 油揚げ 牛乳 豚ばら肉 味噌	ごはん 三温糖 サラダ油 じゃがいも 黒砂糖	にんじん しめじ 干し椎茸 しょうが にら もやし えのきたけ ぼんかん	エネルギー 847 Kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.5 g	ND
12 木	しっぽくうどん 牛乳 変わり天ぷら ほうれん草の胡麻和え	鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳	ソフトメン 薄力粉 大豆油 ねりごま 三温糖	にんじん だいこん ごぼう ほうれんそう もやし	エネルギー 836 Kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 4.6 g	
13 金	ごはん 牛乳 タラとしめじのグラタン 五目きんぴら わかめ汁	牛乳 タラ クリームチーズ 牛ばら肉 さつま揚げ 油揚げ 味噌	ごはん サラダ油 バター 薄力粉 三温糖 ごま油 じゃがいも	玉葱 はくさい しめじ ごぼう にんじん えだまめ えのきたけ	エネルギー 816 Kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 3.0 g	
16 月	ごはん 牛乳 鶏肉の風味揚げ ひきな炒り じゃが芋と青梗菜のスープ	牛乳 鶏もも肉 味噌 油揚げ ベーコン	ごはん 三温糖 かたくり粉 サラダ油 じゃがいも	にんにく だいこん にんじん チンゲンツアイ はくさい	エネルギー 855 Kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 2.0 g	
17 火	ドライカレー 牛乳 きやべつのピクルス にらとレタスのスープ	豚ひき肉 牛ひき肉 牛乳 鶏ひき肉 たまご	ごはん 薄力粉 バター サラダ油 三温糖 オリーブ油 じゃがいも	玉葱 パセリ にんじん にんにく キャベツ レタス にら ねぎ しょうが	エネルギー 841 Kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.8 g	ND
18 水	ごはん 牛乳 牛肉のしぐれ煮 卵の花炒り きやべつの味噌汁	牛乳 牛ばら肉 おから 鶏ひき肉 さつま揚げ 油揚げ 味噌	ごはん 三温糖 サラダ油 じゃがいも	ごぼう しょうが にんじん 干し椎茸 えのきたけ ねぎ キャベツ	エネルギー 855 Kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 2.4 g	
19 木	ピザドッグサンドパン 牛乳 ジンジャーサラダ 洋風おでん いちご	フランクフルト 牛乳 かまぼこ 鶏もも肉 クリームチーズ さつま揚げ	コッペパン オリーブ油 三温糖 じゃがいも	にんにく 玉葱 レタス えだまめ コーン しょうが にんじん キャベツ パセリ いちご	エネルギー 851 Kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 33.2 g 食塩相当量 4.3 g	
20 金	ごはん 牛乳 アジのフライ 大根のそぼろあんかけ にら卵汁	牛乳 あじ たまご 鶏ひき肉 味噌	ごはん 薄力粉 パン粉 大豆油 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	だいこん にんじん にら はくさい	エネルギー 773 Kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.3 g	
23 月	とりめし 牛乳 イカ大根 味噌ワンタン汁 ぼんかん	油揚げ 鶏もも肉 牛乳 いか 豚ばら肉 味噌	ごはん サラダ油 三温糖 ワンタン皮	にんじん ごぼう だいこん しょうが キャベツ にんにく チンゲンツアイ もやし ぼんかん	エネルギー 768 Kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.6 g	ND
24 火	ごはん 牛乳 鶏肉の野菜チーズ焼き もやしと油揚げの炒めもの 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 鶏もも肉 味噌 クリームチーズ 豚ばら肉 油揚げ 木綿豆腐	ごはん 三温糖 サラダ油 かたくり粉 じゃがいも	玉葱 にんじん しめじ もやし にら ねぎ しょうが みつば	エネルギー 807 Kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.6 g	
25 水	カレーライス 牛乳 胡麻ドレッシングサラダ ヨーグルト	豚もも肉 クリームチーズ 牛乳 ヨーグルト	ごはん じゃがいも サラダ油 三温糖 ねりごま ごま油	にんじん 玉葱 にんにく きゅうり レタス しょうが	エネルギー 821 Kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 3.0 g	ND
26 木	なめこうどん 牛乳 ほうれん草のキッシュ フルーツヨーグルト	豚ばら肉 油揚げ 牛乳 竹輪 ベーコン まぐろ缶 たまご クリームチーズ ヨーグルト	ソフトメン サラダ油	なめこ ねぎ にんじん こまつな しめじ ほうれんそう いちご もも缶 みかん缶	エネルギー 885 Kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 4.4 g	
27 金	ごはん 牛乳 鮭の南蛮漬け 炒り豆腐 小松菜の味噌汁	牛乳 鮭 木綿豆腐 鶏ひき肉 たまご 油揚げ 味噌	ごはん 薄力粉 大豆油 三温糖 ごま油 じゃがいも	にんじん 玉葱 ピーマン ねぎ 干し椎茸 こまつな はくさい えのきたけ	エネルギー 790 Kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.2 g	