



# 2月の献立予定表

平成28年2月  
三春中学校

日曜	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価	検査結果 (g/100g)
1月	ごはん 牛乳 豚肉の甘酢和え きのこのチャブチエ わかめスープ	牛乳 豚肩ロース 牛ばら肉 鶏ひき肉 わかめ	ごはん かたくり粉 大豆油 黒砂糖 はるさめ ごま油 三温糖 白ごま	にんにく にら しめじ まいたけ 干し椎茸 しょうが にんにく ねぎ もやし えのきたけ	エネルギー 845 Kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 2.1 g	
2火	牛肉とごぼうのまぜごはん (3年生欠食) 牛乳 里芋のおでん	牛もも肉 牛乳 さつま揚げ たまご 油揚げ 味噌	ごはん 三温糖 ごま油 白ごま さといも じゃがいも	ごぼう キャベツ 玉葱 にんじん ぼんかん	エネルギー 821 Kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 3.1 g	
3水	ごはん 牛乳 いわしの丸干し 五目豆 沢煮椀	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 だいこん みつば 干し椎茸	エネルギー 737 Kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 3.7 g	
4木	ピザドッグサンドパン 牛乳 エビとアスパラ菜のサラダ 鶏肉のボトフ いちご	フランクフルト クリームチーズ 牛乳 えび 鶏手羽肉	パン オリーブ油 じゃがいも	にんにく 玉葱 コーン アスパラガス にんじん だいこん キャベツ パセリ いちご	エネルギー 833 Kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 33.5 g 食塩相当量 3.9 g	
5金	ごはん 牛乳 まぐろの胡麻味噌和え ごぼうのガーリックきんぴら どさんこ汁	牛乳 まぐろ 味噌 ベーコン 豚ばら肉	ごはん かたくり粉 バター 白ごま 三温糖 オリーブ油	しょうが ごぼう ピーマン にんにく キャベツ もやし にら にんじん コーン	エネルギー 786 Kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.5 g	
8月	ごはん 鶏肉の風味揚げ れんごんのきんぴら 野菜汁	牛乳 鶏もも肉 味噌 ベーコン さつま揚げ	ごはん 三温糖 かたくり粉 大豆油 サラダ油 じゃがいも	にんにく 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 837 Kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 2.2 g	
9火	ハヤシライス 牛乳 きゃべつのピクルス かきたまスープ	牛ばら肉 パルメザンチーズ 牛乳 ベーコン たまご	ごはん バター 薄力粉 大豆油 三温糖 オリーブ油 じゃがいも	にんじん 玉葱 しょうが にんにく パセリ キャベツ チンゲンツアイ	エネルギー 856 Kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 32.7 g 食塩相当量 3.1 g	
10水	ごはん 牛乳 かわり納豆 じゃが芋の味噌そぼろ 五目汁 いちご	牛乳 かまぼこ チーズ 味噌 かつお節 納豆 豚ひき肉 鶏もも肉	ごはん 白ごま 三温糖 じゃがいも 大豆油 サラダ油	のぎわな 玉葱 にんじん パセリ ごぼう だいこん ごまつな ねぎ しょうが いちご	エネルギー 824 Kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.1 g	
12金	ごはん 牛乳 タラの野菜あんかけ ひじきの炒めもの にら卵汁	牛乳 たら たまご ひじき 油揚げ さつま揚げ 味噌	ごはん 薄力粉 かたくり粉 サラダ油 三温糖 じゃがいも	にんじん セロリー えのきたけ えだまめ にら はくさい	エネルギー 789 Kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.4 g	
15月	マーボー豆腐どんぶり 牛乳 イカとブロッコリーの中華和え 青梗菜スープ	牛乳 木綿豆腐 豚ばら肉 いか ベーコン	ごはん ごま油 かたくり粉 三温糖	にんじん にら ねぎ 干し椎茸 しょうが にんにく ブロッコリー チンゲンツアイ ごぼう だいこん	エネルギー 772 Kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.7 g	
16火	ごはん 牛乳 豚肉のガーリック味噌焼き キャベツとしめじのサラダ 豆腐と野菜の胡麻汁	牛乳 豚肩ロース 味噌 ベーコン 木綿豆腐	ごはん 三温糖 バター さといも ねりごま	にんにく キャベツ しめじ だいこん にんじん ごまつな	エネルギー 812 Kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 2.4 g	
17水	まいたけごはん 牛乳 豚肉とじゃが芋の煮物 かぶの香味漬け なめこ汁	油揚げ 鶏もも肉 牛乳 豚ばら肉 木綿豆腐 味噌	ごはん サラダ油 三温糖 じゃがいも 黒砂糖 ごま油	まいたけ にんじん ごぼう しょうが きゅうり かぶ キャベツ にんにく なめこ みつば	エネルギー 848 Kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 2.6 g	
18木	しっぽくうどん 牛乳 彩り野菜の胡麻サラダ フルーツヨーグルト	鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳 ヨーグルト	ソフトメン さつまいも ごま油 マヨネーズ ねりごま 三温糖 白ごま	にんじん だいこん ごぼう かぼちゃ ブロッコリー いちご もも缶 みかん 缶	エネルギー 829 Kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 4.1 g	
19金	ごはん 牛乳 鮭の野菜チーズ焼き 白菜のあんかけ煮 わかめ汁	牛乳 鮭 味噌 クリームチーズ 豚ばら肉 油揚げ	ごはん 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	玉葱 にんじん しめじ はくさい えのきたけ	エネルギー 778 Kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.6 g	
22月	ごはん 牛乳 牛肉とアスパラ菜の炒めもの もやしの和えもの 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 牛もも肉 たまご さつま揚げ 木綿豆腐 味噌	ごはん かたくり粉 ごま油 サラダ油 白ごま じゃがいも	アスパラガス しょうが もやし ほうれんそう みつば	エネルギー 741 Kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.5 g	
23火	焼き肉どんぶり 牛乳 さつま芋のほっこり煮 実だくさん汁	豚肩ロース かまぼこ 牛乳 油揚げ 味噌	ごはん さといも 三温糖 サラダ油 さつまいも	玉葱 だいこん まいたけ ねぎ にんじん ごまつな しょうが	エネルギー 762 Kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.6 g	
24水	ごはん 牛乳 さばの野菜そぼろ 筑前煮 にらワタタン汁	牛乳 さば 味噌 鶏もも肉 さつま揚げ 鶏ひき肉	ごはん 三温糖 さといも サラダ油 ワンタン皮	玉葱 干し椎茸 ねぎ にんじん しょうが ごぼう れんこん レタス にら にんにく	エネルギー 803 Kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.7 g	
25木	食パン 牛乳 手作りイチゴジャム バリバリサラダ ピーフシチュー ぼんかん	牛乳 かまぼこ 牛ばら肉	パン グラニュー糖 春巻きの皮 オリーブ油 三温糖 じゃがいも バター 薄力粉	いちご レモン果汁 レタス えだまめ コーン しょうが 玉葱 にんじん ブロッコリー マッシュルーム トマト	エネルギー 878 Kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 32.0 g 食塩相当量 3.5 g	
26金	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 卵の花炒り 小松菜の味噌汁	牛乳 ほっけ おから 牛ばら肉 油揚げ 味噌	ごはん 三温糖 サラダ油 じゃがいも	にんじん ごぼう ねぎ ごまつな えのきたけ ぼんかん	エネルギー 777 Kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.8 g	
29月	カレーライス 牛乳 胡麻ドレッシングサラダ ヨーグルト	豚ばら肉 クリームチーズ 牛乳 豚もも肉 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 もやし レタス しょうが	エネルギー 873 Kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 32.5 g 食塩相当量 3.0 g	

ND