

# 2月 献立 予定 表 (中学校)



中井町学校給食センター

日 曜日	献立名	主な食品とその働き			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 カルシウム	備考
		体を動かす エネルギーになる	体をつくる	体の調子を 整える		
		黄	赤	緑		
2 月	<節分献立> ごはん 牛乳 イワシのかりかりフライ 三色おひたし 鬼除け汁	ごはん 油 じゃがいも ごま油	牛乳 イワシフライ 油揚げ 豆腐 大豆	ほうれん草 こんにゃく 人参 長ねぎ もやし ごぼう 大根	768 kcal 25.6 g 21.0 g 2.6 g 428 mg	<イワシフライ> 2本
3 火	ぶどうパン 牛乳 鶏肉のトマトソース煮 ★れんこんごぼうチップス	ぶどうパン じゃが芋 油 ホワイトルー	牛乳 鶏肉	人参 ごぼう 玉葱 さやいんげん トマトピューレ れんこん	858 kcal 28.2 g 30.0 g 4.0 g 303 mg	
4 水	ごはん 牛乳 生揚げの五目煮 海藻サラダ	ごはん 油 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 生揚げ 海藻ミックス ツナ	人参 玉葱 たけのこ きゅうり 大根 さやいんげん 梅(ドレッシング)	875 kcal 31.1 g 28.9 g 1.9 g 541 mg	
5 木	カレーライス 牛乳 カラフルソテー	ごはん 油 じゃが芋 カレールー	牛乳 豚肉 ウインナー	人参 玉葱 小松菜 ホールコーン にんにく	831 kcal 24.3 g 24.3 g 2.6 g 307 mg	
6 金	味噌ラーメン 牛乳 シュウマイ	ホットラーメン 油 ごま	牛乳 豚肉 シュウマイ	人参 白菜 もやし 長ねぎ メンマ	746 kcal 31.1 g 21.4 g 3.3 g 383 mg	<シュウマイ> 3個
9 月	ごはん 牛乳 はんぺんフライ きんぴらごぼう 五目味噌汁	ごはん 油 ごま油 じゃが芋 ごま	牛乳 はんぺんフライ 油揚げ 味噌	ごぼう 白菜 人参 玉ねぎ キャベツ 大根	804 kcal 20.2 g 24.3 g 2.6 g 293 mg	
10 火	コッペパン 牛乳 鶏肉のハニーマスタード焼き コールスローサラダ ABCスープ	コッペパン はちみつ じゃが芋 アルファベットマカロニ	牛乳 鶏肉 豚肉 卵(ドレッシング)	キャベツ 人参 ホールコーン 玉ねぎ	770 kcal 35.6 g 26.7 g 3.3 g 288 mg	
12 木	キムタクごはん 牛乳 焼きキョウザ トック入り野菜スープ	ごはん ごま油 ごま トック	牛乳 豚肉 鶏肉 キョウザ	しいたけ 人参 キャベツ えのきたけ 白菜キムチ つぼ漬け	832 kcal 24.9 g 27.0 g 2.8 g 348 mg	<キョウザ> 3個
13 金	かやくうどん 牛乳 ハートコロッケ	ゆでめん 油 コロッケ	牛乳 鶏肉 油揚げ	人参 玉ねぎ 大根 しいたけ 小松菜	810 kcal 28.2 g 26.4 g 2.8 g 391 mg	
16 月	ごはん 牛乳 ホキの塩焼き ひじきの炒り煮 ★豚汁	ごはん 油 砂糖 じゃが芋	牛乳 豆腐 ホキ ひじき 油揚げ 豚肉	人参 長ねぎ こんにゃく ごぼう 人参 大根	768 kcal 33.8 g 19.6 g 2.7 g 355 mg	

\*食材の入荷状況等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

日 曜日	献立名	主な食品とその働き			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 カルシウム	備考
		体を動かす エネルギーになる	体をつくる	体の調子を 整える		
		黄	赤	緑		
17 火	ロールパン 牛乳 ハンバーグ(ケチャップソース) チーズサラダ キャベツのクリームスープ	ロールパン 油 砂糖 じゃが芋 ポタージュスープの素	牛乳 ハンバーグ チーズ 卵(ドレッシング)	ブロッコリー パセリ カリフラワー 玉ねぎ 人参 キャベツ	770 kcal 28.3 g 29.5 g 3.4 g 544 mg	中井中学校3年生 給食はありません
18 水	ごはん 牛乳 八宝菜 春雨スープ	ごはん マロニー 油	牛乳 豚肉 なると 鶏肉	人参 白菜 玉ねぎ 小松菜 たけのこ しいたけ えのきたけ さやいんげん	803 kcal 29.6 g 21.2 g 3.0 g 292 mg	中井中学校3年生 給食はありません
19 木	<郷土料理献立(北海道)> 高野豆腐のそぼろ丼 ジョアブルーベリー どさんこ汁	ごはん 油 じゃが芋 砂糖 バター	ジョア 鶏肉 高野豆腐 豚肉	生姜 長ねぎ 人参 グリーンピース ホールコーン 玉ねぎ	791 kcal 30.4 g 18.0 g 2.7 g 288 mg	
20 金	しょうゆラーメン 牛乳 春巻き ナムル	ホットラーメン 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	牛乳 豚肉	白菜 もやし メンマ にんじん 春巻き 長ねぎ ほうれん草	802 kcal 30.4 g 27.0 g 4.0 g 339 mg	
24 火	揚げパン 牛乳 ポークシチュー 花野菜サラダ	コッパン 油 じゃが芋 砂糖 ホワイトルー マヨネーズ	牛乳 豚肉 卵(ドレッシング)	人参 キャベツ 玉葱 マッシュルーム ホールコーン ブロッコリー カリフラワー	865 kcal 29.2 g 35.1 g 3.9 g 289 mg	
25 水	ごはん 牛乳 肉じゃが 浅漬け風サラダ	ごはん 油 じゃが芋 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 塩昆布	人参 きゅうり 玉葱 キャベツ こんにゃく さやいんげん 梅(ドレッシング)	878 kcal 31.7 g 23.6 g 1.8 g 285 mg	
26 木	ビビンバ ぎゅうにゅう 豆腐スープ	ごはん ごま油 砂糖 ごま 油	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	人参 もやし 玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ ほうれん草	780 kcal 31.0 g 22.7 g 2.9 g 322 mg	中井中学校3年生 給食はありません
27 金	けんちんうどん 牛乳 肉団子の甘酢和え	ゆでめん 油 片栗粉 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ 肉団子	ごぼう 人参 大根 こんにゃく 長ねぎ	767 kcal 31.5 g 22.6 g 3.4 g 386 mg	<肉団子> 3個 中井中学校3年生 給食はありません

### 中井中学校3年生のリクエスト給食

卒業を迎える中学3年生のリクエスト給食は、  
2月・3月に一品ずつ実施します。  
リクエスト給食のメニューには、★印が付いています。  
どうぞお楽しみに!(^^)

#### ●中学3年生 リクエスト給食

- ・わかめごはん
- ・唐揚げ
- ・れんこんチップス
- ・豚汁

#### ●小学校6年生リクエスト給食

- |         |          |
|---------|----------|
| 中村小学校   | 井ノロ小学校   |
| ・キムタクご飯 | ・揚げパン    |
| ・サバの味噌煮 | ・はんぺんフライ |
| ・海藻サラダ  | ・ナムル     |
| ・ABCスープ | ・肉じゃが    |

