

2月の予定献立表

一宮町立一宮中学校

日 曜	主 食	牛乳	副食・デザート	主 な 材 料 と 働 き			熱量 蛋白質	脂 質 食塩 相当量	行事
				力や熱となる	血や肉となる	体の調子を整える			
3 月	ご飯	○	いわしのカリカリフライ メープルピーンズ くきわかめの五目きんぴら 節分汁	米 油 砂糖 こんにやく	牛乳 いわし 大豆 さつま揚げ 豚肉	ごぼう 人参 れんこん 大根 ねぎ 干しいたけ	783 27.9	21.1 2.4	
4 火	三色丼	○	ゴマネーズサラダ あまなつゼリー	米 砂糖 ごま マヨネーズ ゼリー	牛乳 鶏肉 卵 ちくわ	しょうが ほうれん草 キャベツ きゅうり 人参	809 27.1	25.2 1.4	
5 水	ホットドッグ	○	シーザーサラダ かぼちゃのスープ カル鉄ヨーグルト	パン 油 クルトン	牛乳 ウィナー 鶏肉 ベーコン ヨーグルト	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ かぼちゃ	768 29	32.3 2.8	
6 木	3年C組リクエスト キムチご飯	シ ョ ア	鶏のから揚げ 野菜サラダ(イタリアドレッシング) はちみつレモンゼリー	米 砂糖 ごま油 片栗粉 ゼリー	ショア 豚肉 鶏肉	人参 きゅうり キャベツ レタス コーン	807 27	19.1 2.7	
7 金	ミルクロール	○	プレーンオムレツ チリ・コン・カン 白菜のスープ プリン	パン 油 マカロニ じゃがいも	牛乳 卵 豚肉 白いんげん 鶏肉 ひよこ豆	玉ねぎ にんにく トマト 白菜 人参	751 31.4	24.2 2.3	
10 月	ご飯	○	焼きギョーザ 高野豆腐と野菜のソテー 中華風コーンスープ	米 ごま油	牛乳 ベーコン 高野豆腐 卵 ハム	人参 キャベツ もやし 玉ねぎ コーン	799 25.5	23.5 3	
12 水	鶏めし	○	おでん 小松菜と人参のごま和え	米 砂糖 さといも こんにやく ごま	牛乳 鶏肉 ちくわ さつま揚げ 豚肉 うずら卵	玉ねぎ しょうが 大根 人参 小松菜 もやし	778 34.5	21.1 3.3	
13 木	味付けロール	○	ハンバーグ(シャリアピソース) マカロニサラダ ジュリエンスープ 元気ヨーグルト	パン 砂糖 油 マカロニ パター	牛乳 豚肉 ハム ヨーグルト	大根 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ ピーマン コーン にんにく	765 31.7	32.5 2.2	
14 金	ご飯 韓国風サラダのり	○	ヤンニョムチキン ナムル 青梗菜のスープ チョコクレープ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 ベーコン	大豆もやし 人参 きゅうり もやし 青梗菜 コーン しょうが	858 27.8	28.9 2	
17 月	カツカレー (麦ごはん)	○	ツナサラダ いよかん (いい予感)	米 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 ツナ	玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン いよかん	847 24.3	23 3.1	
18 火	あんかけうどん	○	シューマイ ささみのごま酢和え	うどん 油 片栗粉 ごま	牛乳 豚肉 なたと さつま揚げ ささみ うずら卵	しょうが 人参 玉ねぎ キャベツ きくらげ 竹の子 きゅうり もやし コーン	782 32.7	23.8 3	公立 高校 入試
19 水	ご飯	○	さばのうま味干し じゃがいものそぼろ煮 大根と小松菜の味噌汁	米 油 じゃがいも しらたき 砂糖	牛乳 さば 豚肉 油揚げ	人参 大根 いんげん 玉ねぎ 小松菜	840 29.2	26.8 2.5	↓
20 木	ジャンバラヤ	○	照焼チキン スパゲティサラダ ミニレモンゼリー	米 油 スパゲティ マヨネーズ ゼリー	牛乳 豚肉 ハム 鶏肉	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり 干しぶどう にんにく しょうが	849 26.2	28.2 2.6	
21 金	丸パン	○	フィッシュボーシジョン コールスローサラダ 玄米入りスープ カップdeヤクルト	パン 油 ドレッシング じゃがいも 玄米	牛乳 タラ ベーコン カップdeヤクルト	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ トマト コーン にんにく	787 29.4	30.5 2.5	
25 火	ねぎ塩豚丼	○	のっぺい汁 ミニたいやき	米 ごま 片栗粉 油 さといも たいやき	牛乳 豚肉 鶏肉	玉ねぎ ねぎ もやし しょうが にんにく 大根 青梗菜 人参 れんこん	803 28.6	17.3 2.5	
26 水	黒糖パン	○	バジルチキンのグリル クリームシチュー 野菜サラダ(玉ねぎドレッシング)	パン じゃがいも バター ドレッシング	牛乳 鶏肉 豚肉	きゅうり キャベツ 人参 レタス コーン 玉ねぎ グリンピース	757 39.6	26.7 2.2	
27 木	ご飯	○	鮭フライ ひじきの五目煮 きりたんぼ汁	米 油 砂糖 きりたんぼ	牛乳 鮭 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ	人参 ごぼう いんげん 大根 ねぎ みつば まいたけ	766 26.4	14 2.3	
28 金	スパゲティ ポロネーゼ	○	厚巻き卵ウインナー ツナとひじきのサラダ アップルパイ	スパゲティ 油 砂糖 パイ	牛乳 豚肉 卵 ウインナー ツナ	玉ねぎ 人参 セロリ トマト キャベツ 枝豆 コーン にんにく	771 30.6	33.3 3.2	3年生を 送る会
中学生の基準値			エネルギー 830Kcal	たんぱく質 33.2g			脂質 23.1g	塩分 2.5g	

※ 都合により献立を変更することがあります。

[給食食材についてのお知らせ]

今月使用する主な食材の産地については下記のとおりです。仕入れの状況などにより変更になることもあります。

米：長生郡市 牛乳：千葉県 豚肉：千葉県 鶏肉：北海道、岩手県、青森県 人参：千葉県 玉ねぎ：北海道 しょうが：高知県 じゃがいも：北海道
にんにく：青森県 もやし：栃木県、千葉県 ごぼう：青森県 きゅうり：千葉県 三つ葉：静岡県 葉ねぎ：千葉県 大根：千葉県 ピーマン：茨城県
キャベツ：愛知県 白菜：茨城県、群馬県 レタス：長野県 パプリカ：韓国 えのき：長野県 しめじ：長野県 はす：千葉県、茨城県
長ねぎ：千葉県 チンゲン菜：茨城県 ニラ：千葉県 ほうれん草：群馬県、埼玉県 小松菜：千葉県 いよかん：愛媛県