



# 2月 予定献立表



今月の給食目標  
健康と食生活について考えよう!

令和3年度下諏訪中学校

日	曜日	献立		体の組織を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		栄養価		
		主食	牛乳	主菜・副菜・汁物・その他	たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
1	火	丸パン	☆	手作りハンバーグ フレンチサラダ きのこのスープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン えのき しめじ エリンギ 白菜	パン パン粉	ごめ油	732	26.0
											35.5	3.6
2	水	ごはん	☆	イワシの韓国風 <b>節分献立</b> ほうれん草のサラダ 青梗菜のスープ 福豆	イワシ ツナ 豚肉 福豆	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲン菜	キャベツ レモン果汁 たまねぎ 白菜	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも	ごめ油 ごま ごま油	785	26.8
											34.7	1.8
3	木	ソフト ラーメン	☆	ジャンボぎょうざ 大根とわかめのサラダ 塩ラーメンスープ <b>ラッキーボーイ ラッキーガール献立</b>	豚肉 なると	わかめ 牛乳	ニラ にんじん	キャベツ 長ねぎ 大根 きゅうり しょうが にんにく もやし たまねぎ ｺﾝ	麵 餃子の皮 砂糖	ごま油 ごめ油	741	22.8
											28.2	2.2
4	金	ごはん	☆	回鍋肉 パンパンジーサラダ 中華風卵スープ ぼんかん	豚肉 みそ 鶏肉 みそ 卵	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜	しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし たまねぎ ぼんかん	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	741	20.7
											34.2	2.8
7	月	ごはん	☆	鶏のピリ辛焼き れんこんとごぼうのサラダ じゃがいものみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	れんこん ごぼう キャベツ 水菜 えのき たまねぎ 白菜	米 麦 じゃがいも	ノイグ マ ごま	760	28.6
											31.2	2.1
8	火	コッペパン	☆	ミートグラタン 海藻サラダ 白菜とコーンのスープ	豚肉 鶏肉	チーズ 海藻ﾁｯﾌﾟ 牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン 白菜 レモン果汁	パン マカロニ 小麦粉 砂糖	ごめ油	731	22.6
											30.9	4.4
9	水	五平餅	☆	魚の甘酢揚げ おかかのり和え 根菜汁 いちご <b>ラッキーボーイ ラッキーガール献立</b>	タラ かつお節 油揚げ みそ	のり 牛乳	ほうれん草 ブロッコリー にんじん	キャベツ 白菜 ごぼう 大根 長ねぎ いちご	五平餅 片栗粉 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま	741	21.8
											30.1	2.6
10	木	ソフト うどん	☆	ひじきのサラダ いちごマフィン 五目うどん汁	卵 ツナ 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	ヨーグルト バター ひじき 牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ たまねぎ えのき 長ねぎ いちごジャム	麵 砂糖 小麦粉	バター ごめ油	884	24.1
											30.7	2.6
14	月	オムライス	☆	洋風白和え 豆乳スープ ヨーグルト	鶏肉 卵 ベーコン 豆乳	ｶｯﾃｰｼﾞ チーズ ヨーグルト 牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり 白菜	米 麦 砂糖	ごめ油 ノイグ マ	742	24.9
											30.5	2.6
15	火	米粉パン	☆	ラザニア <b>3-2 希望献立</b> 春雨サラダ フルーツポンチ	豚肉 ハム	チーズ 牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 椎茸 キャベツ バイナップル みかん 黄桃	米粉パン 焼売の皮 小麦粉 砂糖 白玉団子	ごめ油 バター ごま油	966	29.4
											33.0	3.3
16	水	ごはん	☆	さばのみそ煮 糸寒天のサラダ 沢煮椀 でこぼん	さば みそ 豚肉	糸寒天 牛乳	にんじん 小松菜	しょうが きゅうり キャベツ 大根 ごぼう 竹の子 えのき でこぼん	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま油 ごめ油	739	23.8
											32.6	2.7
17	木	ソフト麺	☆	えびとさつまいもの甘酢和え じゃことチーズのサラダ 肉みそソース	大豆 えび ちりめんじゃこ 豚肉 みそ	チーズ 牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ 竹の子 もやし	麵 さつまいも 片栗粉 砂糖	ごめ油 ごま	866	28.9
											35.6	2.9
18	金	ごはん	☆	ニジマスの円揚げ 切干ごまネーズ 厚揚げのみそ汁	ニジマス 厚揚げ みそ	のり 牛乳	にんじん 小松菜	切干大根 きゅうり キャベツ 大根	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごめ油 ノイグ マ ごま	817	35.0
											34.1	2.3
21	月	キムタク ごはん	☆	鶏のから揚げ <b>3-3 希望献立</b> かみかみサラダ かきたま汁	豚肉 鶏肉 さきいか 豆腐 卵	牛乳	にんじん 小松菜	つぼ漬け キムチ 長ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ えのき	米 麦 砂糖 片栗粉	ごめ油	732	22.9
											35.8	3.6
22	火	アップル パン	☆	魚のキャロット焼き ツナサラダ クラムチャウダー	魚 ツナ ベーコン あさり	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ りんご	パン 砂糖 じゃがいも 米粉	ノイグ マ ごめ油	809	29.0
											41.1	3.2
24	木	ソフト ラーメン	☆	お好み焼き 大根とホタテのサラダ ごまみそ担々麺	ﾊﾞｰﾝ 卵 かつお節 ホタテ 豚肉 みそ	青のり 牛乳	にんじん チンゲン菜	キャベツ 大根 きゅうり もやし 長ねぎ しょうが にんにく 椎茸	麵 長芋 小麦粉 砂糖	ノイグ マ ごめ油 ごま	821	29.1
											32.2	2.5
25	金	ごはん	☆	いかリング 福神漬け和え ポークカレー	いか 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 福神漬け たまねぎ しょうが にんにく	米 麦 片栗粉 じゃがいも 小麦粉 はちみつ	ごめ油 バター	791	23.6
											33.4	3.2
28	月	ごはん	☆	豚の生姜焼き ごぼうサラダ なめこ汁 果物	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ なめこ 長ねぎ スイートスプリング	米 麦 砂糖	ノイグ マ	749	24.4
											32.7	2.5

\*献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。