



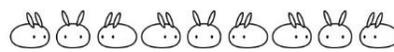
# 2月 予定献立表



白井市立桜台中学校 令和5年

| 日(曜)  | 献立  | 主に体を作る食品(赤)                   |                          | 主に体の調子を整える食品(緑)              |  | 主に力や熱のもとになる食品(黄)                    |                              | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質E比(%)<br>食塩相当量(g) |
|---|---|-------------------------------|--------------------------|------------------------------|--|-------------------------------------|------------------------------|--|
|   |   | 1群                            | 2群                       | 3群                           | 4群   | 5群                                  | 6群                           |  |
| 1水  | 麦ご飯<br>味噌ダレ焼肉<br>もやしナムル<br>厚揚げの中華煮<br>牛乳                  | 豚肉 味噌                         |                          | 人参 小松菜<br>人参 チンゲン菜           | 長ねぎ ニンニク 生姜<br>大豆もやし ニンニク<br>玉ねぎ 生姜 木耳     | 米 麦<br>砂糖<br>砂糖<br>ソニヤク 砂糖 澱粉       | ごま ごま油<br>ごま ごま油<br>油 ごま油    | 925<br>43.6<br>34.7<br>2.3                     |
| 2木  | ハムチーズトースト♪<br>シーザーサラダ<br>ラビオリスープ<br>フルーツポンチ<br>牛乳         | ハム<br>豚肉                      | チーズ                      | サラダ菜<br>人参 ほうれん草             | レタス<br>キャベツ 玉ねぎ ニンニク しめじ<br>みかん パイン りんご 黄桃 | パン<br>クルトン<br>小麦粉<br>ゼリー            | マーガリン<br>油<br>油              | 758<br>31.7<br>33.5<br>3.9                     |
| 3金  | ご飯<br>いわしのかば焼き<br>筑前煮<br>なめこ汁<br>福豆<br>牛乳                 | いわし<br>鶏肉 うずら卵<br>豆腐 味噌<br>大豆 |                          | 人参 いんげん                      | ごぼう 筍 生姜<br>なめこ 長ねぎ                        | 米<br>澱粉 砂糖<br>ソニヤク 砂糖               | 油<br>油                       | 864<br>36.2<br>30.6<br>2.6                     |
| 6月  | きな粉揚げパン<br>チキンのマムレード焼き<br>蓮根とツナのサラダ<br>ポトフ<br>牛乳          | きな粉<br>鶏肉<br>まぐろ<br>豚肉 ソーセージ  |                          | 人参 フロッコリー                    | 蓮根 きゅうり<br>玉ねぎ キャベツ セロリ                    | パン 砂糖<br>ジャム<br>砂糖<br>じゃが芋          | 油<br>ごま                      | 789<br>38.0<br>32.6<br>3.0                     |
| ★ ☆ 給食費の引き落とし日です。(2・3月分が引き落とされます。通帳の確認をお願いいたします。) ☆ ★ |   |                               |                          |                              |  |                                     |                              |  |
| 7火  | ご飯<br>ぶりの照り焼き<br>切干大根の生姜味噌炒め<br>かぶの味噌汁<br>手作り抹茶プリン<br>牛乳  | ぶり<br>鶏肉 油揚げ 味噌<br>生揚げ 味噌     |                          | 人参                           | 切干大根 枝豆 椎茸 生姜<br>かぶ 白菜 えのき茸                | 米<br>砂糖<br>砂糖<br>砂糖                 | 油 ごま油                        | 831<br>33.8<br>28.1<br>2.3                     |
| 8水  | 醤油ラーメン<br>手作り春巻き<br>大根の甘酢漬け<br>いちごクレープ<br>牛乳              | 豚肉 なると<br>豚肉                  | わかめ                      | 小松菜<br>人参 なら<br>人参           | 長ねぎ コーン もやし<br>長ねぎ もやし 椎茸<br>大根 きゅうり       | 中華麺<br>春雨 砂糖 小麦粉 澱粉<br>砂糖<br>クレープ   | 油 ごま油<br>ごま油 ごま              | 818<br>30.4<br>28.6<br>3.9                     |
| 9木  | エッグカレーライス<br>和風サラダ<br>ヨーグルト<br>牛乳                         | 豚肉 うずら卵                       | チーズ<br>のり<br>ヨーグルト<br>牛乳 | 人参<br>ほうれん草                  | 玉ねぎ ニンニク 生姜 グリンピース<br>もやし えのき茸             | 米 麦 じゃが芋 小麦粉<br>砂糖                  | 油 バター<br>油                   | 897<br>31.6<br>27.5<br>2.7                     |
| 10金   | ピスキーパン<br>クリスピーチキン<br>コーンサラダ<br>ミネストローネ<br>牛乳             | 卵<br>鶏肉                       |                          | 人参<br>人参 トマト パセリ             | キャベツ コーン<br>玉ねぎ セロリ                        | パン 砂糖 小麦粉<br>小麦粉<br>砂糖<br>マカロニ 砂糖   | バター<br>油<br>油<br>炒め油         | 887<br>29.3<br>36.8<br>3.0                     |
| 13月   | 鶏ごぼうご飯<br>さわらのねぎ味噌焼き<br>白菜のおかか和え<br>高野豆腐の卵とじ<br>牛乳        | 鶏肉 油揚げ<br>さわら 味噌<br>凍り豆腐 豚肉 卵 |                          | 人参 小松菜                       | ごぼう<br>生姜<br>白菜 かぶ<br>玉ねぎ 生姜 筍 椎茸          | 米 ソニヤク 砂糖<br>砂糖<br>砂糖               | ごま油<br>ごま油                   | 829<br>43.8<br>28.9<br>2.9                     |
| 14火   | たらこスパゲッティ♪<br>かれいのフライ<br>ハムサラダ<br>手作りチョコケーキ<br>牛乳         | たらこ いか<br>かれい<br>ハム<br>卵      | 牛乳 のり                    | ほうれん草                        | 玉ねぎ マッシュルーム<br>キャベツ きゅうり                   | スパゲッティ<br>パン粉<br>砂糖<br>小麦粉 砂糖 チョコ   | バター 生クリーム<br>油<br>炒め油<br>バター | 874<br>35.3<br>38.3<br>2.9                     |
| 15水   | ご飯<br>麻婆なす<br>水餃子スープ<br>キウイフルーツ<br>牛乳                     | 豚肉 生揚げ 味噌<br>豚肉               |                          | 人参 小松菜                       | なす 玉ねぎ 長ねぎ ニンニク 生姜<br>白菜 椎茸<br>キウイフルーツ     | 米<br>砂糖 澱粉<br>小麦粉                   | 油<br>ごま油                     | 855<br>30.9<br>26.5<br>2.4                     |
| 17金   | ソースカツ丼<br>蓮根のきんぴら<br>豆腐の味噌汁<br>いよかんゼリー<br>牛乳              | 豚肉<br>さつま揚げ<br>豆腐 味噌          |                          | 人参<br>わかめ                    | キャベツ<br>蓮根 枝豆<br>大根 しめじ                    | 米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 澱粉<br>ソニヤク 砂糖<br>ゼリー | 油<br>ごま油 ごま<br>ごま油 ごま        | 919<br>38.3<br>21.1<br>3.1                     |
| 20月   | ご飯(手作り青菜ふりかけ)<br>さばのごま塩焼き<br>かぶのおひたし<br>じゃが芋のカレーそば煮<br>牛乳 |                               | ちりめん 昆布                  | 大根葉<br>小松菜<br>人参             |  | 米 砂糖<br>砂糖<br>じゃが芋 ソニヤク 砂糖          | ごま<br>ごま<br>油                | 880<br>40.4<br>24.0<br>2.3                     |
| 21火   | 胚芽パン<br>鶏肉のピザ焼き<br>アーモンドサラダ<br>ハムと白菜のクリーム煮<br>牛乳          | 鶏肉                            | チーズ                      | ピーマン<br>人参 ほうれん草<br>人参 パセリ   | 玉ねぎ マッシュルーム<br>もやし<br>白菜 玉ねぎ 枝豆            | パン<br>砂糖<br>マカロニ 小麦粉                | 油<br>アーモンド<br>油 バター          | 815<br>40.9<br>32.8<br>3.8                     |
| 22水   | ご飯<br>ししゃものから揚げ<br>春雨と野菜の炒め物<br>大根の中華スープ<br>牛乳            |                               | ししゃも                     | 人参 なら                        | 生姜<br>生姜 キャベツ 筍 木耳<br>大根 長ねぎ えのき茸          | 米<br>澱粉 澱粉<br>春雨 澱粉                 | 油<br>油 ごま油<br>ごま油 ごま         | 783<br>28.0<br>28.6<br>2.8                     |
| 24金   | ペンネポロネーゼ<br>フロッコリーサラダ<br>ウインナースープ<br>手作りアップルパイ<br>牛乳      | 豚肉<br>ソーセージ<br>卵              | チーズ                      | 人参 トマト<br>フロッコリー<br>人参 ほうれん草 | 玉ねぎ セロリ ニンニク<br>コーン<br>キャベツ 玉ねぎ<br>りんご     | ペンネ 砂糖 小麦粉<br>油<br>じゃが芋<br>小麦粉 砂糖   | 油                            | 815<br>29.0<br>34.7<br>3.5                     |
| 27月   | ご飯<br>手作り手ごね照り焼きハンバーグ<br>ひじきと蓮根の和和え♪<br>さつまい<br>みかん<br>牛乳 | 豚肉 牛肉 卵                       | 牛乳                       | 人参 小松菜                       | 玉ねぎ<br>蓮根 きゅうり コーン<br>大根 ごぼう 長ねぎ<br>みかん    | 米<br>パン粉 砂糖 澱粉<br>砂糖<br>さつまい ソニヤク   | ごま<br>ごま                     | 852<br>32.8<br>24.0<br>2.2                     |
| 28火   | メキシカンピラフ<br>白身魚のパン粉焼き<br>キャベツのソテー<br>白花豆ポタージュ<br>牛乳       | 鶏肉<br>たら<br>ベーコン<br>鶏肉        | チーズ                      | ピーマン<br>パセリ<br>いんげん<br>人参    | 玉ねぎ ニンニク<br>キャベツ<br>玉ねぎ コーン グリンピース         | 米<br>パン粉<br>じゃが芋 白花豆 小麦粉            | 油 バター<br>油<br>油 バター 生クリーム    | 828<br>36.4<br>27.4<br>3.1                     |

☆材料の都合等により献立を変更することがあります。 ☆食事の前は、石鹸できれいに手を洗いましょう。  
 ☆箸は毎日持参し、使った後は必ずきれいに洗いましょう。 ☆今月の白井産は、米です。  
 ☆「♪」のついているメニューは新メニューです。



| 摂取基準値 |         |              |
|-------|---------|--------------|
| エネルギー | 830kcal | たんぱく質 27~42g |
| 脂質13g | 20~30%  | 食塩相当量 2.5g未満 |