2月　給食献立表

府中緑ヶ丘中学校

日付	曜日	1年	2年	3年	献立名	赤（主に体の組織を作る食品）	黄（主にエネルギーになる食品）	緑（主に体の調子を整える食品）	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal） 塩分（g）
1	木	○	○	○	キムチの炊き込みご飯	豚肉	米、もち米、油、ごま油	白菜キムチ、干し椎茸、にんじん、生姜、にんにく	773 3.6
					牛乳	牛乳			
					トックのスープ	鶏肉、卵	トック、でん粉	にんじん、白菜、水菜	
					三色ナムル	わかめ、しらす干し	白ごま、ごま油、砂糖	もやし、にんじん	
2	金	○	○	○	ご飯		米		786 2.7
					牛乳	牛乳			
					肉豆腐	豚肉、焼き豆腐	油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、糸こんにゃく、ねぎ	
					小松菜のごま和え	ちくわ	白ごま、練りごま、砂糖	小松菜、にんじん、キャベツ	
5	月	○	○	○	大豆うどん　1食用うどん	大豆、油揚げ、かまぼこ	うどん	玉ねぎ、にんじん、白菜、ねぎ	728 3.0
					牛乳　節分行事食	牛乳			
					いわしのカレーフライ	いわし	天ぷら粉、パン粉、油		
					レモン風味大根		砂糖	大根、レモン	
6	火	○	○	○	ご飯		米		799 2.4
					牛乳	牛乳			
					じゃがいもとうずら卵のうま煮	鶏肉、生揚げ、うずら卵	じゃがいも、油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、しめじ、さやいんげん	
					キャベツの甘酢和え	しらす干し、かまぼこ	白ごま、砂糖	キャベツ、にんじん	
7	水	○	○	○	**2色揚げパン**　中学3年生が選んだおすすめ給食②	きな粉	パン、砂糖、油		833 3.8
					牛乳	牛乳			
					わかめスープ　SHOW TIME最優秀賞 リクエスト給食	わかめ、鶏肉	じゃがいも	玉ねぎ、しめじ	
					春雨サラダ	ハム	春雨、白ごま、ごま油、砂糖	小松菜、にんじん、キャベツ	
					オレンジ			オレンジ	
8	木	○	○	○	ご飯		米		731 2.6
					牛乳	牛乳			
					マーボー大根	豚肉、赤みそ	油、ごま油、でん粉	大根、干し椎茸、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、白ねぎ、生姜、にんにく、にら	
					塩昆布和え	しらす干し、塩昆布、かつお節		キャベツ、きゅうり、にんじん	
9	金	○	○	○	豚肉の生姜焼き丼	豚肉	米、砂糖、油	生姜、もやし、にんじん、ピーマン	873 2.6
					牛乳	牛乳			
					ワンタンスープ	鶏肉	ワンタンの皮、油	玉ねぎ、にんじん、白菜、ねぎ	
					ココアババロア	寒天、ゼラチン、牛乳、生クリーム	砂糖		
13	火	○	○	×	ご飯		米		775 2.3
					牛乳	牛乳			
					生揚げと野菜のみそ炒め	豚肉、生揚げ、赤みそ	油、砂糖、でん粉	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、白ねぎ、ねぎ、生姜	
					もやしの酢の物	ハム	砂糖	もやし、きゅうり、にんじん	
14	水	○	○	×	黒糖パン		パン（黒砂糖）		871 3.0
					牛乳	牛乳			
					ポテトコロッケ　1食用ソース	牛肉	じゃがいも、油、天ぷら粉、パン粉	玉ねぎ	
					ゆでキャベツ			キャベツ	
					コンソメスープ	ベーコン、白いんげん豆	油	玉ねぎ、にんじん、セロリ、コーン、パセリ	

15	木	○	○	×	鶏そぼろご飯	鶏肉、卵	米、油、砂糖	にんじん、生姜、グリンピース	879 2.6
					牛乳	牛乳			
					雪消し　郷土料理の日（庄原市）	豆腐、かまぼこ、油揚げ	白玉もち	にんじん、玉ねぎ、白菜、春菊	
					りんご			りんご	
16	金	○	○	×	ご飯　食育の日：和食の基本献立		米		778 3.0
					牛乳	牛乳			
					さばの香味焼き	さば	砂糖、ごま油、白ごま	にんにく	
					ほうれん草のおひたし	しらす干し、かつお節	砂糖	ほうれん草、もやし	
					五目汁	豚肉、油揚げ	油	干し椎茸、にんじん、ごぼう、糸こんにゃく、ねぎ	
19	月	○	○	○	しょうゆラーメン　１食用中華麺	豚肉	中華麺、油	きくらげ、にんにく、生姜、にんじん、もやし、玉ねぎ、ねぎ	700 3.0
					牛乳	牛乳			
					大根じゃこサラダ　中学3年生が選んだおすすめ給食③	しらす干し、ツナ	白ごま、マヨネーズ（卵なし）、砂糖	大根、小松菜、にんじん	
					乾パン		乾パン		
20	火	×	×	○	ご飯		米		797 2.8
					牛乳	牛乳			
					ごぼうのうま煮	豚肉	白ごま、油、砂糖	ごぼう、にんじん、細切こんにゃく	
					さつま汁	鶏肉、中みそ	さつまいも、油	大根、にんじん、玉ねぎ、白菜、ねぎ	
					いりこ大豆	いり大豆、かえりいりこ	アーモンド、砂糖		
21	水	×	×	○	ダイスチーズパン	（チーズ）	パン		747 3.4
					牛乳	牛乳			
					ホキのガーリックパン粉焼き	ホキ、粉チーズ	パン粉、油	にんにく、パセリ	
					ブロッコリーサラダ		油、砂糖	ブロッコリー、コーン	
					ジュリアンスープ	ベーコン	油	玉ねぎ、キャベツ、セロリ、にんじん、パセリ	
22	木	○	○	○	**チキンカツカレー**　中学3年生が選んだおすすめ給食④	鶏肉、ベーコン	米、天ぷら粉、パン粉、油、じゃがいも、はちみつ	にんにく、生姜、セロリ、玉ねぎ、にんじん、トマト缶	988 4.2
					牛乳	牛乳			
					しらすのサラダ　中学2年生が考えたありがとう給食	しらす干し、ちくわ	油、砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり	
					みかんゼリー		ゼリー		
26	月	○	○	○	リッチパン　中学3年生が選んだおすすめ給食⑤	（卵）	パン（マーガリン）		911 3.6
					牛乳	牛乳			
					マカロニグラタン	鶏肉、牛乳、チーズ	マカロニ、油、パン粉	コーン、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、グリンピース、パセリ	
					チンゲンサイのスープ	ウインナー	じゃがいも、油	玉ねぎ、にんじん、チンゲンサイ	
					いよかん			いよかん	
27	火	○	○	×	チキンライス	鶏肉	米、もち米、油	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリンピース	728 3.1
					牛乳	牛乳			
					オニオンスープ	ベーコン	油	玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン、セロリ、パセリ	
					ビーンズサラダ	大豆、チーズ	白ごま、練りごま、砂糖	枝豆、赤ピーマン、キャベツ	
28	水	○	○	×	すき焼きうどん	牛肉、焼き豆腐	うどん、油、砂糖	こんにゃく、にんじん、玉ねぎ、白菜、白ねぎ	718 3.4
					牛乳	牛乳			
					からし和え	ハム		もやし、にんじん、小松菜、キャベツ	
					キャロットブレッド	卵、牛乳	小麦粉、砂糖、油、アーモンド	にんじん	
29	木	○	○	×	ご飯		米		895 2.8
					牛乳	牛乳			
					ししゃものごま揚げ	ししゃも	天ぷら粉、白ごま、黒ごま、油		
					白菜のたくあん和え		ごま油	白菜、にんじん、たくあん	
					いり豆腐	豆腐、鶏肉、卵	油、砂糖	玉ねぎ、干し椎茸、にんじん、さやいんげん	

＊（　）は、基準パンに添加されている材料です。
＊献立は物資などの都合で変わることがあります。