





































2月 献立 予定表 栄養を考えてしっかり食べよう

中学校用

三原市東部共同調理場

日 付	献立名		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	血・筋肉・骨を作る食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品	
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類・いも類・砂糖	油脂
2 (月)	 	小いわしのかば焼き風 キャベツのごま和え おぶっこ 節分豆 長野県の郷土料理 「おぶっこ」	831 30.9	鶏肉 油あげ 味噌 白味噌 節分豆	牛乳 小いわし	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ しろねぎ	米 砂糖 でん粉 ほうとう	油 ごま
3 (火)	 	焼きスパゲッティ 卵とハムのサラダ	669 28.4	豚肉 チキンハム 卵	牛乳 あおのり	にんじん	キャベツ コーン もやし しろねぎ	コッペパン スパゲッティ 砂糖	油
4 (水)	 	広島菜とタコのカレーピラフ わかめスープ 広島給食メニュー	666 23.9	たこ 卵 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	広島菜漬 にんじん ねぎ	たまねぎ	米	油 ごま油
5 (木)	 	チリコンカン コールスローサラダ	624 23.3	大豆 牛ひき肉	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく コーン キャベツ きゅうり	コッペパン マカロニ 砂糖	油
6 (金)	 	麻婆豆腐 おこめんサラダ	780 29.9	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく きゅうり コーン	米 砂糖 でん粉 おこめん	ごま ごま油
9 (月)	 	こぎつねずし 神明汁 酢飯 ネーブル 三原の季節料理 「神明汁」	776 28.9	豚ひき肉 油あげ 豚肉 味噌	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが しめじ たまねぎ 大根 ネーブル	米 砂糖 里芋	
10 (火)	 	ツナマヨサンド ミネストローネ お祝いケーキ	748 27.7	ツナ 豚肉	牛乳	にんじん トマト	きゅうり コーン キャベツ たまねぎ にんにく	コッペパン マカロニ お米でお祝いケーキ	マヨネーズ ごま
12 (木)	 	チャウダー フレンチサラダ	668 27.3	ひよこ豆 鶏肉 ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ 大根	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油
13 (金)	 	鶏肉のから揚げ ごま和え すまし汁	791 28.7	鶏肉 豆腐 油あげ	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが キャベツ だいこん たまねぎ	米 でん粉 砂糖	油 ごま
16 (月)	 	カレーライス おかかサラダ	709 22.5	豚肉 かつお節	牛乳	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油
17 (火)	 	鮭のメーブルマスタードソース コーンキャベツ チンゲンサイのスープ カナダの料理 「鮭のメーブルマスタードソース」	727 30.1	鮭 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ コーン もやし たまねぎ しめじ	コッペパン メーブルシロップ 砂糖	油 ごま油
18 (水)	 	肉じゃが いかとたくあんの和え物	717 24.8	牛肉 生揚げ いか	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく キャベツ たくあん	米 じゃがいも 砂糖	ごま
19 (木)	 	オニオンスープ ひよこ豆のサラダ	636 23.5	鶏肉 豆腐 ひよこ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	黒糖パン	マヨネーズ
20 (金)	 	ビビンバ 中華スープ	673 24.3	豚ひき肉 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	もやし にんにく たまねぎ 白ねぎ	米 砂糖	ごま ごま油
24 (火)	 	菜漬スパゲッティ カルちゃんサラダ	638 27.1	ベーコン ツナ	牛乳 ひじき チーズ しらす干し	にんじん 広島菜漬	たまねぎ マッシュルーム しめじ にんにく キャベツ 枝豆	コッペパン スパゲッティ 砂糖	オリーブ油
25 (水)	 	さばのみそ焼き キャベツのゆかり和え 雪消し	768 28.5	さば 味噌 豚肉 竹輪	牛乳	ゆかり しゅんぎく	しょうが キャベツ ごぼう 白菜	米 砂糖 白玉団子	
26 (木)	 	ポテトのベーコン煮 れんこんサラダ	776 25.1	ベーコン	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ コーン れんこん キャベツ	パイパン じゃがいも	マヨネーズ ごま
27 (金)	 	生揚げの中華煮 かぶのサラダ	803 33.3	生揚げ 豚肉 赤みそ ツナ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく たけのこ かぶ コーン	米 砂糖	ごま油 ごま 油

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	722	マグネシウム mg	95	レノール当量 μg	243	食塩
たんぱく質 g	27.1	鉄 mg	3.0	ビタミン B1 mg	0.56	相当量g
脂質 g	21.1	亜鉛 mg	3.2	ビタミン B2 mg	0.46	
カルシウム mg	360	食物繊維 総量 g	5.7	ビタミン C mg	15	2.6