

## 2月 献立予定表

## 中学校用

三原市西部共同調理場



## 献立名

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 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂
2 (月)	鶏肉のピリ辛煮 ワンタンスープ	694 27.4	鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん	こんにゃく たまねぎ にんにく キャベツ しめじ しょうが	ごめ じやがいも さとう ワンタン	ごま油
3 (火)	いわしのかば焼き 添え野菜 節分汁	709 34.1	いわし 豚肉 大豆 味噌	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ だいこん	ごめ さとう でん粉	ごま油
4 (水)	スイートポテトシチュー フレンチサラダ	768 26.5	鶏肉 ロースハム	ぎゅうにゅう 生クリーム	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン パン さつまいも 小麦粉 さとう	バター 油
5 (木)	ひじきご飯 神明汁 みかんゼリー	656 25.1	鶏肉 油揚げ 味噌	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん ねぎ	しめじ はくさい たまねぎ こんにゃく	ごめ さとう みかんゼリー	油
6 (金)	たこボール 白菜スープ	777 29.9	たこ 豚肉	ぎゅうにゅう あおのり	ねぎ にんじん	キャベツ はくさい とうもろこし たまねぎ しめじ	黒糖パン 小麦粉	油
9 (月)	こんこんカレーライス ツナサラダ	672 23.7	鶏肉 ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ れんこん だいこん キャベツ きゅうり レモン	ごめ じやがいも 小麦粉 さとう	バター 油
10 (火)	さばの塩焼き 大根とこんにゃくのおかか炒め すまし汁	713 31.4	さば かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく えのきだけ たまねぎ はくさい	ごめ さとう ふ	ごま油
12 (木)	雪消し 大学芋	785 23.1	豚肉 ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう はくさい だいこん しめじ	ごめ 白玉団子 さつまいも さとう	油 ごま
13 (金)	チョコクリーム ポテトとほうれん草のバター炒め ミネストローネ	749 26.6	ベーコン 豚肉	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん トマト	とうもろこし たまねぎ セロリー にんにく	コッペパン じやがいも マカロニ	バター 油
16 (月)	ジャージャン豆腐 スミーテン	710 30.6	厚揚げ 豚肉 鶏肉 たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ にんにく しょが とうもろこし	ごめ さとう でん粉	油
17 (火)	肉じゃが 小松菜のごま和え	708 29.1	豚肉 厚揚げ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ こんにゃく もやし	ごめ じやがいも さとう	油 ごま
18 (水)	ハンバーグ ボイルキャベツ ジュリアンスープ	707 27.9	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ セロリー	コッペパン さとう じやがいも	
19 (木)	わけぎの親子丼 嗜みてる!GO・GO炒め	693 28.9	鶏肉 たまご 高野豆腐 豚肉 赤味噌	ぎゅうにゅう	わけぎ にんじん さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ ごぼう こんにゃく	ごめ さとう	油
20 (金)	ミートソーススパゲティ ハムマヨサラダ	620 24.7	豚肉 チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ セロリー きゅうり とうもろこし	米粉パン スパゲティ	油 マヨネーズ
24 (火)	広島菜とタコのカレーピラフ ABCマカロニスープ	604 23.9	たこ たまご 豚肉	ぎゅうにゅう	広島菜漬 にんじん こまつな	たまねぎ	ごめ マカロニ	油
25 (水)	鮭のメープルマスタードソース プロッコリー グレインズトマトスープ	656 35.4	鮭 豚肉	ぎゅうにゅう	プロッコリー にんじん トマト	たまねぎ セロリー キャベツ	ロールパン でん粉 さとう メープルシロップ げんまい	油
26 (木)	豚肉のしょうが炒め わかめのみそ汁	690 29.8	豚肉 味噌	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ しめじ	ごめ さとう でん粉 じやがいも	油
27 (金)	五目中華そば ポテトサラダ かぼちゃマフィン	637 29.5	豚肉 ツナ いか	ぎゅうにゅう ツナ	にんじん ねぎ	しめじ とうもろこし たまねぎ きゅうり	中華めん じやがいも かぼちゃマフィン	油 マヨネーズ

* 今月の栄養価	エネルギー kcal	697	マグネシウム mg	92	レチノール当量	μg	301	食塩相当量g
たんぱく質 g	28.2	鉄 mg	2.7	ビタミン B1 mg	0.39			
脂質 g	21.5	亜鉛 mg	3.2	ビタミン B2 mg	0.46			
カルシウム mg	344	食物繊維 総量 g	6.9	ビタミン C mg	18			2.8