

## 2月 献立 予定 表

## 中学校用

三原市西部共同調理場

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)	  鶏肉のピリ辛煮 ワントンスープ	694 27.4	鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん	こんにやく たまねぎ にんにく キャベツ しめじ しょうが	こめ じゃがいも さとう ワントン	油 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	こめ 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	バイパン 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 こんにやく	こめ 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	こめ じゃがいも 小麦粉 さとう	バター 油
10 (火)	  さばの塩焼き 大根とこんにやくのおかか炒め 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 こんにやく えのきたけ たまねぎ はくさい	こめ 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	こめ 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 じゃがいも マカロニ	バター 油
16 (月)	  ジャー جان豆腐 スーミータン	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 しょうが とうもろこし	こめ 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 こんにやく もやし	こめ じゃがいも 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 じゃがいも	
19 (木)	  わけぎの親子丼 噛みってる!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 こんにやく	こめ 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 しめじ セロリー キャベツ 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	こめ マカロニ	油
25 (水)	  鮭のメープルマスタードソース ブロッコリー グレイズトマトスープ	656 35.4	鮭 豚肉	ぎゅうにゅう	ブロッコリー 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 油揚げ 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	こめ さとう でん粉 じゃがいも	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 いか ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しめじ とうもろこし たまねぎ はくさい きゅうり	中華めん じゃがいも 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	レノール当量 μg	301	食塩
たんぱく質 g	28.2	鉄 mg	2.7	ビタミン B1 mg	0.39	相当量g
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