



令和3年2月予定献立表



[中学校]

酒々井町学校給食センター

日	曜	主食 添加物	牛乳	おかず	主な材料と働き						栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g	
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海産	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・砂糖	6群 油脂		
1	月	スパゲティ ナポリタン	○	かぼちゃ挽肉フライ ブロッコリーサラダ(ドレッシング) プリン	ベーコン ウインナー	牛乳	人参 ピーマン かぼちゃ ブロッコリー	にんにく 玉葱 エリンギ コーン	スパゲティ プリン	油	846 25.6 37.4 4.2	
2	火	ご飯	○	いわしの梅煮 高野豆腐とひじきの煮物 酒々井味噌の豚汁 福豆と芋けんぴと小魚	いわし 豚肉 高野豆腐 油揚げ 豆腐 味噌 大豆	牛乳 ひじき かたくちいわし	人参 江戸菜	梅 こんにやく ごぼう 大根 長葱	米 砂糖 里芋 さつま芋	油 ごま	857 38.5 26.2 3.7	
3	水	コッペパン (みかんジャム)	○	マカロニグラタン 海草サラダ ポークビーンズシチュー	豚肉 大豆	牛乳 チーズ 海藻	人参 トマト	玉葱 パセリ キャベツ きゅうり にんにく 生姜 グリーンピース	パン ジャが芋 みかんジャム マカロニ パン粉 小麦粉	バター 油	913 33.9 26.6 4.9	
大室台小6年1組リクエスト					チーズインハンバーグマトソース 豚肉と野菜の中華炒め なめこ汁 お米のタルト	ハンバーグ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 チーズ	トマト 人参 江戸菜 小松菜	玉葱 にんにく もやし 大根 なめこ 長葱	米 砂糖 でんぷん タルト	油 ごま ごま油	995 39.8 33.7 4.3
4	木	ご飯	○	ししゃもごまフライ 即席漬け 味噌けんちん汁 はちみつレモンゼリー	ししゃも かつお節 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 江戸菜	白菜 キャベツ つぼ漬け こんにやく 大根 ごぼう 長葱	米 ゼリー パン粉 小麦粉 里芋	ごま 油	909 32.1 24.5 2.7	
8	月	麦ご飯	○	厚焼き玉子 ごぼうサラダ 豚肉と野菜の煮物	玉子 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん	ごぼう コーン きゅうり 玉葱 蓮根 しらたき	米 麦 じゃが芋 砂糖	ごま 油	894 31.7 24.5 3.3	
9	火	ご飯	○	福神漬け ヨーグルトサラダ ポークカレー	豚肉 ヨーグルト	牛乳	人参	福神漬け にんにく 生姜 玉葱 りんご パイナップル ナタデココ アロエ	米 じゃが芋 小麦粉	油 マーガリン	871 23.7 22.1 2.9	
10	水	ご飯	○	鯖ねぎ塩焼き 蓮根の金平 野菜とわかめのスープ	鯖 さつま揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	長葱 レモン 蓮根 こんにやく 白菜	米	ごま ごま油	839 32.5 29.6 3.2	
11	木	建国記念の日										
12	金	ご飯	○	鶏肉の香味焼 2個 味噌ドレッシングサラダ コンソメスープ チョコプリン	鶏肉 味噌 ベーコン	牛乳	さやいんげん 人参 小松菜	長葱 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり もやし コーン 玉葱 マッシュルーム	米 砂糖 チョコプリン	ごま 油 ごま油	826 31.9 25.8 3.2	
15	月	梅ご飯	○	鯖の香草パン粉焼き 茎わかめの炒め煮 呉汁 梅 2個	鯖 豚肉 油揚げ 大豆 味噌 大豆	牛乳 茎わかめ	人参 パセリ	梅 にんにく だけのこ こんにやく ごぼう 大根 長葱 梅	米 パン粉 砂糖 里芋	油 ごま	864 34.3 30.0 4.3	
16	火	ご飯	○	にらまん パンサンスー わかめとトックのスープ 原宿ドッグ(メイプルカスタード)	にらまん 鶏肉	牛乳 わかめ	人参	もやし きゅうり 干し椎茸 長葱	米 砂糖 マロニー トック 原宿ドッグ	油 ごま ごま油	848 27.0 22.7 3.5	
17	水	丸パン (はちみつ)	○	トマトオムレツ 枝豆サラダ チリコンカンスープ	オムレツ ハム 豚肉 大豆	牛乳 ひじき	人参 小松菜 トマト パセリ	枝豆 もやし 玉葱 マッシュルーム	パン はちみつ 砂糖 じゃが芋	油	857 36.3 26.5 4.9	
18	木	麦ご飯 (ふりかけ)	○	鉄鍋餃子 ナムル 麻婆豆腐	餃子 豚肉 豆腐 味噌 大豆	牛乳	人参 ほうれん草 にら	もやし きゅうり にんにく 生姜 干し椎茸 長葱	米 麦 でんぷん	油 ごま油	877 35.5 25.8 3.7	
全国おいしいもの巡り ~愛媛県~					鮭の甘塩焼き 寒天サラダ(ドレッシング) いもたき いよかん	鮭 鶏肉 油揚げ	牛乳 寒天 わかめ	フロッコリー 人参 さやいんげん	きゅうり コーン ごぼう 大根 干し椎茸 こんにやく いよかん	米 さと芋 白玉もち 砂糖	油	826 34.9 19.3 2.5
22	月	ご飯	○	ショーロンポー 2個 チンジャオロースー 中華風コンソメスープ	ショーロンポー 豚肉 鶏肉 卵	牛乳	ピーマン 赤ピーマン 人参 小松菜	にんにく 生姜 だけのこ 玉葱 干し椎茸 コーン	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油	817 32.6 22.1 3.4	
23	火	天皇誕生日										
大室台小6年2組リクエスト					鶏のから揚げ 2個 ほうれん草和風サラダ 酒々井味噌の根菜ごま汁 みかん	鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ のり	ほうれん草 人参	生姜 にんにく もやし えのき ごぼう 長葱 みかん	米 でんぷん 砂糖 里芋	油 ごま	885 36.5 26.2 4.0
24	水	わかめご飯	○	シューマイ 2個 花野菜サラダ(ドレッシング) しょうゆラーメンスープ アゼロラゼリー	シューマイ 豚肉 なると	牛乳 わかめ	フロッコリー 人参 小松菜 にら	カリフラワー コーン にんにく 生姜 キャベツ 長葱	中華麺 でんぷん ゼリー	油 ごま油	788 34.8 20.9 5.3	
26	金	ご飯	○	キャベツとコーンのサラダ(ドレッシング) ハヤシソース ぶどうゼリー	豚肉	牛乳 生クリーム	人参 トマト	キャベツ きゅうり コーン にんにく 玉葱 しめじ	米 じゃが芋 ゼリー	油 砂糖	804 24.8 20.9 1.5	

★2月分給食費の口座振替日は、2月1日(月)です。もし、残高不足等の理由により引き落としが
できなかった場合は、3月分給食費の口座振替日(3月1日)に再振替をします。

★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

寒い時期にも水分補給が大切です!

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています。まだまだ寒い日が続きます。バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体を作りましょう。

さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか?冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが潤いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。



学校給食摂取基準(12~14歳の場合)		月平均
エネルギー	: 830kcal	861
たんぱく質	: 27.0~41.5g	32.5
脂質	: 18.4~27.7g	25.8
食塩相当量	: 2.5g未満	3.6

今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米
味噌
・2日: 豚汁
・24日: 根菜ごま汁
長ねぎ
キャベツ
人参