



# 令和6年2月予定献立表



[中学校]

酒々井町学校給食センター

日	曜日	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		
1	木	ご飯	○	ハンバーグ おろしソース ごぼうサラダ 小松菜の味噌汁	ハンバーグ 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜	大根 玉葱 ごぼう 長葱 コーン きゅうり	米 砂糖 でんぷん	ごま	844 31.6 28.3 2.9	
2	金	ご飯	○	鰯の梅煮 枝豆サラダ なめこ汁 福豆	鰯 ハム 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	人参 小松菜	枝豆 なめこ もやし 長葱 玉葱 梅 大根	米 砂糖	油	799 37.0 23.4 3.8	
5	月	ご飯	○	鶏肉のごま味噌焼き キャベツとコーンのサラダ(ドレッシング) 酒々井味噌の豆乳豚汁 ヨーグルト	鶏肉 豆乳 味噌 豚肉 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	人参	生姜 大根 キャベツ こんにやく きゅうり 長葱 コーン	米 砂糖 さつま芋	ごま 油	818 36.2 18.5 3.0	
6	火	中華麺	○	ごまだれサラダ(ドレッシング) モチモチ紫芋 2個 味噌ちゃんぽんスープ	豚肉 いか 蒲鉾 味噌	牛乳	人参 小松菜	キャベツ コーン 玉葱 干し椎茸 もやし にんにく 筍 生姜 きゅうり	中華麺 でんぷん 紫芋	油 ごま油	804 30.9 26.5 3.3	
7	水	ご飯	○	親子焼き 豚丼の具 鰻団子汁	親子焼き 豚肉 鰻団子 豆腐	牛乳	さやいんげん 人参 江戸菜	玉葱 しめじ しらたき えのき 大根 長葱 干し椎茸	米 砂糖 里芋		869 40.7 25.2 3.9	
8	木	ご飯	○	鯖スタミナ焼き 味噌ドレッシングサラダ すまし汁	鯖 味噌 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 三つ葉	キャベツ 長葱 きゅうり もやし 干し椎茸	米 砂糖	油 ごま油 ごま	807 31.0 29.9 2.0	
大室台小6年2組リクエスト献立					ポテトサラダ(マヨネーズ) ミネストローネ レモンカスタードタルト	ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマト	きゅうり セロリ コーン キャベツ にんにく 玉葱	パン タルト 砂糖 じゃが芋 マカロニ	油 マヨネーズ	877 22.0 38.3 3.2
12	月	振替休日										
13	火	ご飯	○	福神漬け ポークカレー ヨーグルトサラダ	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	福神漬け バイン缶 にんにく みかん缶 生姜 りんご缶 アロエ 玉葱 ナタデココ	米 じゃが芋	油	841 23.5 19.7 3.2	
14	水	きのこスパゲティ	○	南瓜コロッケ 温野菜サラダ(ドレッシング) チョコプリン	ベーコン	牛乳	人参 南瓜 ブロッコリー	にんにく 干し椎茸 玉葱 しめじ エリンギ カリフラワー えのき コーン	スパゲティ パン粉 じゃが芋 チョコプリン	オリーブオイル 油	769 24.2 35.4 2.4	
15	木	麦ご飯	○	ねぎ味噌包子 2個 ピビンバの具 中華白玉スープ	包子 豚肉 味噌 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 江戸菜 小松菜	にんにく 生姜 切干大根 長葱	米 麦 砂糖 白玉もち	油 ごま油 ごま	880 32.9 22.7 3.8	
16	金	ご飯	○	赤魚の味噌漬け焼き さつま芋サラダ せんべい汁	赤魚 味噌 ツナ 鶏肉	牛乳	ブロッコリー 人参 小松菜	枝豆 ごぼう しめじ 長葱	米 さつま芋 せんべい	マヨネーズ	811 33.6 21.2 2.8	
食育の日					オムライスシート(ケチャップ) ブロッコリーサラダ ウインナーポトフ	鶏肉 ウインナー 白いんげん豆	牛乳	ブロッコリー 人参 パセリ	コーン 大根 玉葱 しめじ	米 じゃが芋		821 28.0 25.5 3.8
20	火	ご飯	○	菜の花のかき揚げ(天つゆ) 小松菜のマヨネーズ和え みぞれ汁	ツナ 豚肉 生揚げ	牛乳	菜の花 小松菜	コーン 大根 しめじ 白菜 長葱	米 小麦粉 さつま芋 でんぷん	油 マヨネーズ	879 29.6 29.9 3.0	
21	水	麦ご飯	○	南瓜シューマイ 2個 寒天サラダ(ドレッシング) カレー麻婆豆腐	シューマイ 豚肉 豆腐	牛乳 寒天 わかめ	南瓜 人参 ブロッコリー にら	きゅうり 玉葱 コーン マッシュルーム にんにく 生姜	米 麦 砂糖 米粉	ごま油	873 33.8 27.2 3.2	
22	木	ご飯	○	鶏肉のマーマレード焼き カル鉄サラダ かぶのとろみ汁 芋けんぴパリッシュ	鶏肉 ハム 生揚げ	牛乳 ひじき チーズ 小魚	人参	生姜 しめじ にんにく かぶ きゅうり	米 マーマレード でんぷん さつま芋	油	783 37.3 21.0 3.8	
23	金	天皇誕生日										
26	月	ご飯	○	アスパラサラダ ハヤシソース はちみつレモンゼリー	豚肉	牛乳 生クリーム	アスパラガス 人参 トマト	キャベツ 玉葱 カリフラワー しめじ コーン にんにく	米 じゃが芋 砂糖 ゼリー	油	868 22.6 22.9 1.3	
27	火	ご飯	○	鯖の生姜醤油煮 納豆和え 酒々井味噌のキャベツの味噌汁	鯖 味噌 納豆 かつお節 油揚げ	牛乳	小松菜 人参 江戸菜	もやし キャベツ 長葱	米		827 33.9 27.4 3.4	
大室台小6年1組リクエスト献立					鶏の唐揚げ 1個 ほうれん草和風サラダ わかめスープ お米のタルト	鶏肉 ベーコン	牛乳 のり わかめ	ほうれん草 人参	梅 えのき 生姜 玉葱 にんにく コーン もやし	米 でんぷん 砂糖 タルト	油 ごま	926 32.5 31.7 5.0
29	木	背割りコッペパン	○	フランクフルトチリソース ビーンズカルサラダ ABCスープ	フランクフルト ベーコン 大豆 金時豆 大福豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参 パセリ	にんにく 玉葱 マッシュルーム コーン	パン 砂糖 マカロニ	油 マヨネーズ	856 32.7 42.6 4.8	

★2月分給食費の口座振替日は、1月31日(水)になります。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月分と同じ日(2月29日)に再振替をします。残高の確認をお願いいたします。  
★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。

### 学校給食摂取基準(12~14歳の場合)

	月平均
エネルギー	830kcal
たんぱく質	27.0~41.5g
脂質	18.4~27.7g
食塩相当量	2.5g未満

## いただきます!の前に 石けんで手を洗いましょう

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。



### 今月の酒々井産



コシヒカリ  
1等米



さつま芋



味噌  
・5日:豆乳豚汁  
・27日:キャベツの味噌汁