



# 令和4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	火	ご飯 (ふりかけ)	○	鮭チャンチャン焼き 芋いっぱいサラダ みそけんちん汁	鮭 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	人参	玉葱 きゅうり コーン こんにゃく 大根 ごぼう 長葱	米 じゃが芋 さつまいも 里芋	マヨネーズ 油	857 36.4 21.7 2.7
2	水	ご飯	○	枝豆しゅうまい 2個 もやしのピリ辛炒め ワタンスープ 麦芽ゼリー	枝豆しゅうまい 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 にら チンゲン菜	たけのこ 玉葱 もやし 干し椎茸 長葱	米 ゼリー 春雨 砂糖 でんぷん ワタん	ごま油	801 27.9 18.7 3.3
3	木	ご飯 (手巻海苔)	○	手巻寿司用納豆 手巻寿司用シーチキン 手巻寿司用厚焼玉子 ほうれん草のごま酢和え いわし団子汁 福豆	納豆 ツナ 卵 いわし 豆腐 大豆 かまぼこ	牛乳 海苔	ほうれん草 人参 江戸菜	もやし 切干大根 大根 干し椎茸 しめじ えのき 長葱	米 砂糖 里芋	ごま	861 40.0 26.0 4.2
4	金	背割り コッパン	○	フランクフルト チリソース ブロッコリーサラダ (ドレッシング) 白花豆のポターージュ	ウインナー 鶏肉 大豆 ひよこ豆 白花豆	牛乳	ブロッコリー 人参 パセリ	にんにく 玉葱 コーン	パン 砂糖 じゃが芋	油	894 34.5 35.0 4.6
7	月	ご飯	○	パオズ 2個 チンジャオロース 中華風コーンスープ	パオズ 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 たけのこ 玉葱 干し椎茸 コーン	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油	876 31.7 27.6 3.4
大室台小 6年2組 リクエスト献立				さば味噌煮 ほうれん草の和風サラダ 酒々井味噌の味噌汁 お米のタルト	さば 味噌 豆腐	牛乳 海苔	ほうれん草 江戸菜 人参	梅 えのき キャベツ しめじ 長葱	米 砂糖 タルト	油	935 31.7 33.6 4.9
8	火	梅ご飯	○								
9	水	ご飯	○	カル鉄サラダ ハヤシソース いちご 2個	ハム 豚肉	牛乳 生クリーム チーズ ひじき	人参 トマト	きゅうり にんにく 玉葱 しめじ いちご	米 じゃが芋 砂糖	油	827 27.9 26.2 2.1
10	木	ソフト麺	○	えびカツ (ソース) キャベツとコーンのサラダ (ドレッシング) カレースープ	豚肉 なると 油揚げ えびカツ	牛乳	人参	玉葱 長葱 キャベツ きゅうり コーン	ソフト麺 でんぷん	油	873 36.3 27.2 4.3
11	金	建国記念の日									
14	月	スパゲティ ミートソース	● ミルメーク コービー	スペイン風オムレツ (ケチャップ) 温野菜サラダ (ドレッシング) ガトーショコラ	豚肉 大豆 卵 ベーコン	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	にんにく 玉葱 セロリ カリフラワー コーン	スパゲティ じゃが芋 ガトーショコラ	油	784 29.2 31.3 2.9
15	火	ご飯	○	鶏のマーマレード焼き 1個 切干大根の煮物 臭汁 ヨーグルト	鶏肉 油揚げ 大豆 味噌	牛乳 ヨーグルト	人参 さやいんげん	生姜 にんにく 干し椎茸 切干大根 ごぼう 大根 長葱	米 砂糖 マーマレード 里芋	油	829 37.0 17.9 2.8
16	水	麦ごはん	○	にらまん 棒棒鶏サラダ 麻婆豆腐	にらまん 鶏肉 豚肉 味噌 豆腐 大豆	牛乳	人参 にら	こんにゃく きゅうり もやし にんにく 生姜 干し椎茸 長葱	米 麦 でんぷん	油 ごま油	891 38.1 27.4 3.6
17	木	ご飯	○	ピリ辛あじ揚げ煮 ごまツナマヨネーズ和え さつま汁	あじ ツナ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 人参	コーン 大根 長葱	米 さつま芋	マヨネーズ 油	811 36.3 23.6 3.0
18	金	麦ごはん	○	ヒレカツ 海草サラダ カレー 伊予柑ゼリー	豚肉 大豆	牛乳 海草	人参	キャベツ きゅうり にんにく 生姜 玉葱	米 小麦粉 麦 パン粉 じゃが芋 ゼリー	油	904 31.1 22.9 3.5
21	月	ご飯	○	チーズ蒲鉾 即席漬け じゃが豚キムチ	チーズ蒲鉾 豚肉	牛乳	人参 にら	白菜 キャベツ つぼ漬け 玉葱 しらたき キムチ	米 じゃが芋 砂糖	ごま 油	814 33.2 18.2 4.1
食育の日				メカジキの甘酢ソース 中華風ひじきサラダ トックスープ 富士山ゼリー	メカジキ	牛乳 ひじき わかめ	人参	長葱 大根 きゅうり 干し椎茸	米 砂糖 トック ゼリー	油 ごま油	797 26.7 19.2 3.4
23	水	天皇誕生日									
24	木	ご飯	○	さわらの西京焼き 蓮根の金平 すまし汁 わらび餅	さわら さつま揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 いんげん 三つ葉	蓮根 こんにゃく 干し椎茸 長葱	米 砂糖 わらび餅	ごま ごま油	803 33.3 18.7 2.9
25	金	丸パン (はちみつ)	○	ほうれん草グラタン コールスローサラダ ポークビーンズシチュー	ベーコン ハム 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	ほうれん草 人参 グリーンピース トマト	きゅうり キャベツ コーン にんにく 生姜 玉葱	パン はちみつ じゃが芋	油	823 33.6 29.2 4.0
大室台小 6年1組 リクエスト献立				鶏の唐揚げ 2個 ごぼうサラダ 酒々井味噌の豚汁 みかんクレープ	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参	生姜 にんにく ごぼう コーン きゅうり 大根 こんにゃく 長葱	米 里芋 でんぷん クレープ	油 ごま	921 36.2 30.6 4.5
28	月	わかめご飯	○								

★2月分給食費の口座振替日は、1月7日(金)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4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

## 朝ごはん、寒さに負けない体づくりを!

1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思います。しかし、寒さに負けない体を作るためには、朝ごはんを食べることがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているので、朝、目覚めた時はエネルギーが不足した状態で、体温も下がっています。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温が上がり、1日を元気にスタートさせることができます。

朝ごはんには、**脳のエネルギー源となる**主食をしっかりとりましょう。



### 今月の酒々井産

