



令和5年2月予定献立表



[中学校]

酒々井町学校給食センター

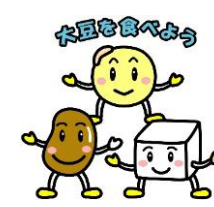
日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料と働き						栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類 いも類・砂糖	6群 油脂	
1	水	ご飯	○	ハンバーグ トマトソース ごぼうサラダ にらともやしの味噌汁	ハンバーグ 油揚げ 味噌	牛乳	トマト 人参 にら 江戸菜	玉葱 ごぼう コーン きゅうり もやし 長葱	米 砂糖	ごま マヨネーズ 油	853 31.4 30.4 3.6
2	木	ご飯	○	豚丼の具 コーンシュマイ 2個 かきたま汁 いちご 2個	豚肉 シュマイ 豆腐 なると 卵	牛乳 わかめ	さやいんげん 人参 小松菜	玉葱 しらたき コーン 干し椎茸 いちご	米 でんぷん 砂糖		862 35.7 24.0 4.2
3	金	麦ご飯	○	鯛の梅煮 ほうれん草和風サラダ 酒々井味噌のけんちん汁 福豆	鯛 鶏肉 油揚げ 味噌 大豆	牛乳 のり かたくち鰯	ほうれん草 人参	もやし えのき 大根 ごぼう 長葱 こんにゃく 梅	米 麦 さつま芋 砂糖	ごま 油	875 41.4 27.3 3.6
6	月	ピラフ	○	鶏肉のマスタード焼き カル鉄サラダ コンソメスープ	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳 チーズ ひじき わかめ	人参 赤ピーマン	にんにく きゅうり 人参 キャベツ マッシュルーム コーン	米 でんぷん	油	831 36.2 28.1 5.7
酒々井小 6年2組 リクエスト献立				花野菜サラダ(ドレッシング) さつま芋ときのこの米粉シチュー プリン	鶏肉	牛乳 生クリーム	ブロッコリー 人参 アスパラガス	カリフラワー コーン にんにく 玉葱 しめじ	パン さつま芋 砂糖 米粉 プリン	油 バター	787 26.7 26.6 3.0
8	水	ご飯	○	ビーフカレー 温野菜サラダ(ドレッシング) アセロラゼリー	牛肉	牛乳	人参 ブロッコリー	玉葱 カリフラワー にんにく 生姜	米 じゃが芋 ゼリー	油	833 24.2 20.7 2.9
9	木	ご飯	○	春のかき揚げ(天つゆ) 小松菜と竹輪のお浸し みぞれ汁	竹輪 豚肉 生揚げ	牛乳	菜の花 小松菜 人参	玉葱 コーン ごぼう しめじ 白菜 長葱 大根	米 さつま芋 小麦粉 でんぷん	ごま 油	842 28.9 26.4 2.9
酒々井小 6年3組 リクエスト献立				鉄鍋餃子 パンパンジーサラダ ピリ辛味噌ラーメンスープ はちみつレモンゼリー	豚肉 味噌 餃子 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜 にら	キャベツ にんにく 生姜 コーン 長葱 こんにゃく きゅうり もやし	中華麺 ゼリー	油 ごま油	786 33.2 20.7 4.7
13	月	ご飯	○	ヨーグルトサラダ ハヤシソース	豚肉	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	人参 グリーンピース トマト	玉葱 みかん缶 パイン缶 しめじ りんご缶 アロエ ナタデココ	米 じゃが芋 砂糖	油	842 24.9 21.6 0.8
14	火	麦ご飯	○	にらまん ナムル 麻婆豆腐 チョコプリン	にらまん 豚肉 豆腐 味噌	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 チョコプリン	ごま 油 ごま油	902 36.4 28.1 3.8
15	水	ご飯	○	さば味噌煮 切干大根サラダ 小松菜の味噌汁 ひとくちりんごゼリー 2個	さば かまぼこ 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜	切干大根 きゅうり 玉葱 長葱	米 砂糖 ゼリー	油 ごま	873 31.3 27.8 2.8
16	木	ご飯 (韓国のり)	○	厚焼き玉子 ピビンバの具 わかめスープ	卵 豚肉 ベーコン ほたて 味噌	牛乳 わかめ のり	人参 江戸菜 小松菜	切干大根 玉葱 コーン えのき 長葱	米 マロニー 砂糖	ごま 油 ごま油	836 34.9 26.3 3.9
17	金	わかめご飯	○	ほきたるタルフライ 寒天サラダ 豚汁 ひとくちチーズ 3個	ほき 豆腐 味噌	牛乳 わかめ のり	パセリ 人参	玉葱 大根 こんにゃく 長葱	米 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん 里芋	マヨネーズ 油	841 31.7 27.5 4.3
食育の日				たこ天(ソース) 海草サラダ 豚肉と野菜の煮物	たこ天 豚肉	牛乳 海草	人参 さやいんげん	キャベツ きゅうり 玉葱 れんこん しらたき	米 じゃが芋 砂糖	マヨネーズ 油	818 30.3 18.8 4.7
21	火	さつま芋パン	○	ほうれん草のグラタン 人参サラダ キャベツのカレースープ はちみつヨーグルト	ベーコン ツナ 鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	ほうれん草 人参 ブロッコリー	きゅうり セロリ 玉葱 キャベツ コーン	パン さつま芋 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油	800 31.2 28.1 3.2
酒々井小 6年1組 リクエスト献立				鶏の唐揚げ 2個 五目金平 酒々井味噌のなめこ汁 かむカムこんにゃく	鶏肉 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう 生姜 にんにく こんにゃく 大根 なめこ 長葱	米 でんぷん 砂糖	ごま 油 ごま油	919 41.0 27.3 3.7
23	木	天皇誕生日									
24	金	ご飯	○	鶏の梅肉焼き 磯香和え 豆乳味噌汁 学級だいふく	鶏肉 生揚げ 味噌 豆乳	牛乳 のり	人参 小松菜 江戸菜	えのき キャベツ 梅 大根 長葱	米 でんぷん 砂糖 だいふく		796 34.3 19.8 3.2
27	月	ご飯	○	親子焼き 小松菜のマヨネーズ和え すき焼き風煮 麦芽ゼリー	鶏肉 卵 豚肉 豆腐 ツナ	牛乳	人参 三つ葉 江戸菜 小松菜	玉葱 長葱 しらたき 白菜 えのき コーン	米 砂糖 ゼリー	油 マヨネーズ	859 34.4 25.5 2.7
28	火	きのこ スパゲティ	○	トマトオムレツ(ケチャップ) ビーンズカルサラダ みかんクレープ	ベーコン 卵 青えんどう豆 赤いんげん豆 ひよこ豆	牛乳 チーズ	人参 トマト ブロッコリー	玉葱 にんにく エリンギ えのき 干し椎茸 しめじ	スパゲティ みかんクレープ	オリーブオイル マヨネーズ	746 29.1 38.6 3.1

★2月分給食費の口座振替日は、1月31日(火)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28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。

いろいろな豆を食べよう!

豆は世界中で食べられていてたくさんの種類があります。日本でも古くから食べられてきました。たんぱく質や炭水化物、ビタミン無機質などの栄養が豊富なので、いろいろな料理で味わってみましょう。給食でも大豆やひよこ豆、えんどう豆、大豆製品の豆腐や油揚げ、生揚げ、豆乳、味噌が登場します。



学校給食摂取基準(12~14歳の場合)		月平均
エネルギー	: 830kcal	836
たんぱく質	: 27.0~41.5g	32.4
脂質	: 18.4~27.7g	25.9
食塩相当量	: 2.5g未満	3.5

今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米 さつま芋 長葱 人参 キャベツ 味噌
・3日:けんちん汁
・22日:なめこ汁