



平成31年2月分 学校給食予定献立表 (中学校)



勿来学校給食共同調理場

日曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	1杯分 - たんぱく質	食塩相当量
1 金	醤油ラーメン<中華ソフトめん(麦)>+醤油味スープ 牛乳(乳) レバーメンチカツ(麦) キャバツのみそマヨネーズあえ	牛乳(乳) とりレバー とり肉 ちくわ みそ 豚肉 なた	玉ねぎ キャバツ にんじん ブロッコリー 長ねぎ こまつな しょうが にんにく	中華ソフトめん(麦) 砂糖 でん粉 パン粉(麦) マヨネーズ 米油	869 kcal	4.4 g
◆◆ 節分献立 ◆◆ 節分といえは、豆まきです。いり豆を「鬼は外〜、福は内〜」のかけ声とともにまき、自分の年の数だけ食べて、病気をせず元気に過ごせるようお願いいたします。また、いわしの頭を袋の小枝に刺して戸口に飾り、魔除けにします。給食では「福豆」がです。お楽しみに！						
4 月	ごはん 牛乳(乳) いわしの梅煮 きんぴらごぼう 小松菜のみそ汁 福豆	牛乳(乳) いわし 豆腐 油揚げ みそ とり肉 大豆	梅干し ごぼう にんじん さやいんげん 小松菜 玉ねぎ 大根	ごはん でん粉 三温糖 きび砂糖 米油 じゃがいも	768 kcal	2.7 g
5 火	ごはん おろしたれ納豆 牛乳(乳) 切り昆布の油いため キャバツのみそ汁 みかん	牛乳(乳) 昆布 とり肉 みそ 納豆	ごぼう にんじん さやいんげん 玉ねぎ キャバツ ほうれん草 大根 みかん	ごはん きび砂糖 米油 じゃがいも	739 kcal	2.5 g
6 水	コッペパン(乳、麦) 県産もじゃム 牛乳(乳) カミカミじゃこサラダ ホワイトシチュー(乳、麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) 昆布 しらす干し	玉ねぎ にんじん きゅうり キャバツ 赤パプリカ 切り干し大根 しょうが	パン(乳、麦) ももジャム じゃがいも 生クリーム(乳) 砂糖 小麦粉(麦) 油 米油 ごま油 きび砂糖	791 kcal	2.6 g
7 木	麦ごはん 牛乳(乳) さばの香味焼き じゃがいも いよかん	牛乳(乳) さば とり肉 絹厚揚げ さつま揚げ	ごねぎ レモン しょうが 玉ねぎ にんじん さやいんげん いよかん	ごはん 大麦 きび砂糖 でん粉 じゃがいも	853 kcal	2.1 g
◆◆ 郷土料理献立 ◆◆ 「つむづかり」と「はつうまだんご」は、会津地方の郷土料理です。つむづかりは、お正月にお供えた鮭の頭と、大根・にんじんなどの根菜類を鬼おろしでおろし、煮込んだ料理です。給食では、大根をすりおろすのではなく、太い千切りにしました。はつうまだんごは、きな粉味のだんごです。						
8 金	きつねうどん<ソフトめん(麦)+きつねかけ汁> 牛乳(乳) つむづかり はつうまだんご	牛乳(乳) 昆布 鮭 打ち豆 とり肉 なた 油揚げ きな粉	大根 にんじん 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ	ソフトめん(麦) 白玉もち きび砂糖	825 kcal	3.8 g
12 火	ごはん 牛乳(乳) とりむね肉のから揚げ(卵、麦) お豆と切り干し大根のサラダ 貝だくさんみそ汁	牛乳(乳) とり肉 ひよこ豆 卵(卵) えんどう豆 いんげん豆 油揚げ みそ	しょうが にんにく 切り干し大根 キャバツ にんじん えのきだけ こんにゃく ほうれん草	ごはん 砂糖 でん粉 とうもろこし なたね油 小麦粉(麦) 米油 マヨネーズ さつまいも	802 kcal	2.7 g
◆◆ バレンタイン献立 ◆◆ バレンタインにちなんで、パンにつけて食べる「チョコブラック&ホワイトクリーム」をつけました。味わって食べてください。						
13 水	コッペパン(乳、麦) チョコブラック&ホワイトクリーム(乳) 牛乳(乳) オムレツ(卵) ~ピザソースかけ~ ポトフ	牛乳(乳) 卵(卵) 豚肉	ピーマン 玉ねぎ しめじ にんじん キャバツ さやいんげん	パン(乳、麦) でん粉 砂糖 油 米油 じゃがいも チョコブラック&ホワイトクリーム(乳)	802 kcal	2.8 g

*アレルギ物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに()で表記してあります。 たまご…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

*減量ごはん・パン：通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。 ※学校給食では「そば・落花生」を使用しておりません。

*食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。

*かむ力を養い歯を丈夫にする食材を使用した「カミカミメニュー」を月3回以上とり入れています。 ※はしは忘れずに持ち帰り、毎日清潔なものを御使いしよう。

今月の食育目標

食事と健康の関わりを知ろう