

2月 給食献立表

2024年度		中学校 Aブロック		生徒氏名		印		
日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む		主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む		主に力や熱のもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3 (月) 昼	アップルパン 牛乳 豚肉のケチャップ焼き スパゲッティサラダ ジュリエンスープ	豚肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん	りんご にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ とうもろこし	コッペパン さとう スパゲッティ	ノンエッグマヨネーズ 油	869 32.8 4.0
4 (火)	ごはん 牛乳 いわしの煮付け こんにゃくと豚肉のピリ辛炒め 大根の味噌汁 福豆 いわしの煮つけ こんにゃくと豚肉のピリ辛いため 大根のみそ汁 福豆	いわし 豚肉 油揚げ 大豆	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん	ごはん こんにゃく 砂糖	油	772 30.3 2.6
5 (水)	肉汁うどん (ソフトめん 肉汁) 牛乳 豆腐磯辺揚げ 海藻サラダ 牛乳 豆腐磯辺揚げ③ 海藻サラダ	豚肉 油揚げ 豆腐 魚肉すり身	牛乳 わかめ のり くきわかめ かめ 寒天 牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ きゅうり	ソフトめん 小麦粉 こんにゃく 砂糖	油	846 29.1 3.8
6 (木)	ごはん 牛乳 鯖の筑前煮 はんぺんのさばのごまみそかけ 筑前煮 はんぺんのすまし汁	さば 鶏肉 はんぺん 豆	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう れんこん しめじ しょうが	ごはん 砂糖 さといも こんにゃく 砂糖	ごま 油	828 34.3 2.4
7 (金)	ごはん 牛乳 牛ふなの甘露煮 ほうれん草の味噌厚焼き玉子 ふなのかんろ煮※ 皮り辛肉じゃが ほうれん草のみそ汁	卵 ふな 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ	ごはん 砂糖 水あめ じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	808 29.9 3.7
10 (月)	切り込みコッペパン 牛乳 鶏肉のアップルソースかけ ツナマヨネーズ和え 冬野菜シチュー	鶏肉 まぐろ	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ りんご きゅうり カリフラワー 白菜	コッペパン 砂糖 小麦粉	ノンエッグマヨネーズ 油	843 35.4 3.7
12 (水)	具だくさんうどん (ソフトめん 具だくさん汁) 牛乳 えびしんじょう天ぷら フルーツババロア 牛乳 えびしんじょう天ぷら② フルーツババロア	鶏肉 豆腐 魚肉すり身 豆腐 卵	牛乳 クリーム	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう みかん もも	ソフトめん こんにゃく さといも 天ぷら粉 こんにゃく	ごま油 油	864 28.5 3.3
13 (木)	ごはん 発酵乳 (マスカット) 鶏肉のレモン煮 白菜のじゃこ和え さつまいも汁 発酵乳 (マスカット) 鶏肉のレモン煮 白菜のじゃこ和え さつまいも汁	鶏肉 豚肉	発酵乳 かたくちいわし	にんじん	レモン はくさい きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 さつまいもの	油 ごま油	797 25.9 2.9
14 (金)	ごはん 牛乳 揚げ出し豆腐のあんかけ おでん 白菜と小松菜の煮びたし 揚げ出し豆腐のあんかけ おでん 白菜と小松菜の煮びたし	豆腐 鶏肉 竹輪 魚肉すり身 うずら 卵 はんぺん 豆腐 鶏肉	牛乳 昆布	こまつな にんじん	しょうが だいこん はくさい	ごはん 砂糖 でん粉 こんにゃく	油	835 30.2 3.5
17 (月)	バーガーパン 牛乳 魚肉ソーセージカツ カラフルポテト キャベツのミルクスープ 型抜きレアチーズ 魚肉ソーセージカツ (ソース) カラフルポテト キャベツのミルクスープ 型抜きレアチーズ	魚肉ソーセージ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	とうもろこし たまねぎ キャベツ	コッペパン 小麦粉 パン粉 でん粉 じゃがいも	油 バター	864 29.0 3.9

18 (火)	タコライス(ごはん タコライスの具) 牛乳 野菜サラダ 卵とコーンのスープ クレープ	豚肉 大豆 卵 豆乳	チーズ 牛乳	にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく えだまめ きゅうり キャベツ と	ごはん 砂糖 でん粉	油	827
	牛乳		牛乳					27.8
	野菜サラダ			にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	油	3.0
	卵とコーンのスープ クレープ(チョコ)※	卵 豆乳		にんじん	たまねぎ と うもろこし	でん粉 砂糖 でん粉	油	
19 (水)	長崎ちゃんぽんめん(ソフトめん 長崎ちゃんぽんスープ) 牛乳 揚げ餃子 ひじきサラダ	豚肉 えび なんと 大豆 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが も やし たけのこ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり と うもろこし	ソフトめん でん粉 小麦粉	ごま油 ごま	817
	牛乳		牛乳					28.9
	揚げ餃子③ ひじきサラダ	大豆 豚肉	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり と うもろこし	小麦粉	油 ごま	3.7
20 (木)	ごはん 牛乳 キャベツメンチカツ れんこんのきんぴら あすか汁	豚肉 大豆 さつま揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん みずな	キャベツ れんこん えだまめ たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ	ごはん パン粉 砂糖 でん粉	油 ごま	833
	キャベツメンチカツ(ソース) れんこんのきんぴら	豚肉 大豆 さつま揚げ		にんじん	キャベツ れんこん えだまめ	パン粉 砂糖	油 ごま	25.9 3.6
	あすか汁 奈良県の郷土料理	鶏肉 豚肉 豆腐 大豆	牛乳	みずな にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ	パン粉 でん粉	油	
21 (金)	ごはん 牛乳 たら西京焼き 大根べっ甲煮 豚汁 ヨーグルト	たら 鶏肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油	829
	たら西京焼き	たら				砂糖		37.0
	大根べっ甲煮	鶏肉			だいこん	こんにゃく 砂糖	油	3.0
	豚汁 ヨーグルト※	豚肉 豆腐	ヨーグルト	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも	油	
25 (火)	キムタクごはん(ごはん キムタクの具) 牛乳 いかの生姜焼き 豆腐とわかめの味噌汁	豚肉 いか 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ はくさい だいこん と うもろこし しょうが えのきたけ ね	ごはん 砂糖	ごま ごま油	739
	牛乳		牛乳					34.0
	いかの生姜焼き 豆腐とわかめのみそ汁	いか 豆腐 油揚げ	わかめ		しょうが えのきたけ ねぎ	砂糖		3.9
26 (水)	しょうゆラーメン(中華めん しょうゆラーメン) 牛乳 わかさぎフリッター さつまいものオレンジ煮	豚肉 なんと	牛乳 わかさぎ	にんじん	にんにく も やし ねぎ と うもろこし メンマ みか	中華めん 小麦粉 さつまいも 砂糖	油	832
	牛乳		牛乳					27.8
	わかさぎフリッター③ さつまいものオレンジ煮		わかさぎ		みかん	小麦粉 さつまいも 砂糖	油	3.4
27 (木)	ごはん 牛乳 ハンバーグきのこソースかけ 花野菜サラダ 野菜の味噌汁	鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ マッシュルーム カリフラワー はくさい えのきた	ごはん 砂糖	油	760
	ハンバーグきのこソースかけ	鶏肉 大豆			たまねぎ マッシュルー	砂糖		27.7
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー	砂糖	油	3.2
	野菜のみそ汁	油揚げ 豆腐		にんじん	はくさい えのきたけ ね			
28 (金)	カレーライス(麦ごはん ポークカレー) 牛乳 オムレツ ヨーグルト和えいちご風味	豚肉 卵	牛乳 ヨーグルト クリーム	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご もも パイン アップ	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 いちごジャム	油	920
	牛乳		牛乳					26.8
	オムレツ ヨーグルト和えいちご風味	卵	ヨーグルト クリーム		もも パイン アップル	いちごジャム		3.1

茨城県産 米 牛乳 さつまいも キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ はくさい れんこん

風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があるときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。



おすすめの食材

