

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)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
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
	牛乳 豚肉のケチャップ焼き スパゲッティサラダ	豚肉 ハム	牛乳	にんじん	にんにく キャベツ きゅうり	スパゲッティ	ノンエッグマ ヨネーズ 油	32.8 4.0
	ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ セロリ キャベツ とうもろこし			
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 ごん	ごはん こんにゃく 砂糖	油	772
	いわしの煮つけ	いわし						30.3
	こんにゃくと豚肉のピリ辛いため	豚肉		にんじん さ やいんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	2.6
	大根のみそ汁 福豆	油揚げ 大豆	わかめ	にんじん	だいごん			
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 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
	豆腐磯辺揚げ③	豆腐 魚肉すり身			たまねぎ	小麦粉	油	29.1 3.8
	海藻サラダ		わかめ のり くきわかめ かんてん		きゅうり	こんにゃく さとう	油	
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
	さばのごまみそかけ	さば 鶏肉		にんじん	ごぼう れん こん	さといも こんにゃく 砂糖	ごま 油	34.3 2.4
	筑前煮			にんじん	しめじ ねぎ	ふ		
	はんぺんのすまし汁	はんぺん 豆						
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 うれんそう	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
	古河の名物 ふなのかんろ煮	卵				砂糖 水あめ		29.9 3.7
	皮り辛肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく	油	
	ほうれん草のみそ汁	豆腐 油揚げ		ほうれんそう にんじん	たまねぎ			
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
	鶏肉のアップルソースかけ	鶏肉			たまねぎ りんご	砂糖		35.4
	ツナマヨネーズ和え	まぐろ			きゅうり た まねぎ		ノンエッグマ ヨネーズ	3.7
	冬野菜シチュー	鶏肉	牛乳	にんじん パ セリ ブロッ コリー	たまねぎ カ リフラワー はくさい	小麦粉	油	
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	だいごん 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
	えびしんじょう天ぷら②	魚肉すり身 豆腐 卵	牛乳			天ぷら粉 こんにゃく	油	28.5 3.3
	フルーツババロア	牛乳 クリー			みかん もも	砂糖		
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 だいごん ごぼう ねぎ	ごはん でん 粉 砂糖 さ つまいもの	油 ごま油	797
	発酵乳 (マスカット)	鶏肉	発酵乳		レモン	でん粉 砂糖	油	25.9 2.9
	鶏肉のレモン煮				はくさい きゅうり		ごま油	
	白菜のじゃこ和え	豚肉		にんじん	だいごん ご ぼう ねぎ	さつまいも	油	
	さつまいも汁							
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 ごん はく さい	ごはん 砂糖 でん粉 こんにゃく	油	835
	揚げ出し豆腐のあんかけ	豆腐 鶏肉			しょうが	砂糖 でん粉 小麦粉	油	30.2
	おでん	竹輪 魚肉すり身 うずら 卵 はんぺん	昆布		だいごん	こんにゃく でん粉 砂糖		3.5
	白菜と小松菜の煮びたし	油揚げ		こまつな に んじん	はくさい	砂糖		
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
	魚肉ソーセージカツ (ソース)	魚肉ソーセージ				小麦粉 パン 粉 でん粉	油	29.0
	カラフルポテト	ベーコン		にんじん	とうもろこし	じゃがいも	油 バター	3.9
	キャベツのミルクスープ	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	小麦粉	油	
	型抜きレアチーズ		チーズ			砂糖		

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		
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 揚げ餃子③ ひじきサラダ	大豆 豚肉	牛乳 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	28.9 3.7
	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
20 (木)	キャベツメンチカツ(ソース) れんこんのきんぴら あすか汁	豚肉 大豆 さつま揚げ 鶏肉 豚肉 豆腐 大豆	牛乳	にんじん みずな にんじん	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	パン粉 砂糖 パン粉 でん粉	油 ごま 油	25.9 3.6
	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 豚肉	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 こんにやく じゃがいも	油	829
	たら西京焼き 大根べっ甲煮 豚汁 ヨーグルト※	たら 鶏肉 豚肉 豆腐		にんじん	だいこん ごぼう だい こん ねぎ	砂糖 こんにやく 砂糖 じゃがいも	油	37.0 3.0
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 ねぎ	ごはん 砂糖	ごま ごま油	739
	牛乳 いかの生姜焼き 豆腐とわかめのみそ汁	いか 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ		しょうが えのきたけ ねぎ	砂糖		34.0 3.9
	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 牛乳 わかさぎフリッター③ 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
26 (水)	牛乳 わかさぎフリッター③ さつまいものオレンジ煮		牛乳 わかさぎ		みかん	小麦粉 さつまいも 砂糖	油	27.8 3.4
	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 えのきたけ	ごはん 砂糖	油	760
	ハンバーグきのこソースかけ 花野菜サラダ 野菜のみそ汁	鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐		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 えのきたけ ねぎ	砂糖 砂糖	油	27.7 3.2
	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
28 (金)	牛乳 オムレツ ヨーグルト和えいちご風味	卵	牛乳 ヨーグルト クリーム		もも パイン アップル	いちごジャム		26.8 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。吐き気があるときや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

