

令和6年度



2月分 予定献立表


 藤岡市学校給食センター
 <B献立>
 中学校用

今月の給食目標：さまざまな食文化を知ろう

日	曜	献立名			おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		熱量	蛋白	家で 食べて 欲しい 食品
		主食	飲物	おかず	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質	kcal	g	
3	月	ごはん	牛乳	照り焼き肉団子(2) カレーウontan 切干大根のかみかみナムル	鶏肉 豚肉 さきいか	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい 切干大根 きゅうり しらたき	ごはん ウontan 砂糖	油 ごま油 ごま	792	28.9	芋
4	火	コッペパン チョコ大豆クリーム	牛乳	フィレオチキン ラビオリスープ 小松菜サラダ	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい キャベツ	パン 砂糖 チョコ大豆クリーム 小麦粉 片栗粉	ごま油	837	30.9	小魚
5	水	節分献立 ごはん	牛乳	いわしのかば焼き けんちん汁 大豆とチキンのサラダ	いわし ちくわ 鶏肉 豆腐 大豆	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく キャベツ きゅうり	ごはん 片栗粉 砂糖 さといも	油 ごま油 パイン マヨネーズ	775	27.8	卵
6	木	味めぐり ~アメリカ~ せわりパン	牛乳	チリドッグ (ロングフランク、チリコンカン) アーモンドサラダ ミニりんごゼリー	万がわ 大豆 赤いんげん豆 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	パン じゃがいも 砂糖 ゼリー	油 アーモンド	835	37.6	きのこ
7	金	ごはん	牛乳	きんぴら入りつくね ご汁 ほうれん草ののり酢和え♣ かりかり納豆	鶏肉 豆腐 大豆 油揚げ 納豆	牛乳 のり	にんじん こまつな ほうれんそう	ごぼう たまねぎ ねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも 砂糖	ごま ごま油	856	30	果物
10	月	ごはん	牛乳	★和風こんにゃくオムレツ tonton汁 ブロッコリーのじゃこ和え	卵 豚肉 鶏肉 豆腐 かつお節	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ブロッコリー	こんにゃく ごぼう だいこん たまねぎ えのきだけ キャベツ	ごはん 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 バター	761	28.9	海藻
12	水	ごはん	牛乳	さばの塩焼き♣ 田舎汁 ひじきの炒り煮	さば 大豆 厚揚げ 油揚げ ちくわ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん はくさい ごぼう こんにゃく えだまめ	ごはん さといも 砂糖	油	809	30.5	種実
13	木	ミニうぐいす きなこ 揚げパン	牛乳	★ペンネのトマトクリーム煮 ★さつまナッツサラダ ヨーグルト (乳代替：マスカットゼリー)	うぐいすきな 鶏肉 ひよこ豆 豆乳 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	コーン たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり	パン 砂糖 ペンネ さつまいも (乳代替ゼリー)	油 アーモンド ごま	826	30.3	魚
14	金	味めぐり ~北海道~ 発芽玄米 ごはん	牛乳	いかなゲット(3) ★スープカレー ★バターコーンソテー ミニこんにゃくゼリー	いか たら 鶏肉	牛乳	にんじん いんげん トマト	たまねぎ れんこん セロリー しょうが にんにく キャベツ コーン	発芽玄米ごはん 小麦粉 ゼリー じゃがいも はちみつ	油 バター	837	29.7	豆
17	月	ごはん	牛乳	ハンバーグ奥多野ソース 豚肉と大根のスープ ほうれん草のオイル和え♣ 角チーズ	豚肉 鶏肉 かつお節	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ だいこん しょうが もやし	ごはん 砂糖 春雨	ごま油 油	805	32.6	きのこ
18	火	図書コラボ献立 ロールパン	牛乳	鶏肉のマーマレードソース 白いミネストローネ フルーツヨーグルト	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	セロリー たまねぎ みかん バイン もち	パン ジャム 片栗粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	油 オリーブ油	853	29.5	種実
19	水	食育の日「まごわやさしい」献立 ごはん	牛乳	さわらの塩こうじ漬け ゆばと凍り豆腐のすまし汁 かき菜のごま和え♣	さわら 凍り豆腐 ゆば 糸かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん かき菜	たまねぎ キャベツ えのきだけ	ごはん さといも 砂糖	ごま	741	31.0	果物
20	木	味めぐり ~イタリア~ コッペパン	牛乳	★チキンカチャトラ ★パスタのクリームスープ 花野菜ツナサラダ	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん ピーマン トマト パセリ ブロッコリー	にんにく たまねぎ セロリー エリンギ マッシュルーム しめじ コーン カリフラワー	パン じゃがいも マカロニ	オリーブ油 油 バター ドレッシング	839	38.7	海藻
21	金	ごはん	牛乳	春巻き マーボー豆腐 わかめのチョレギサラダ	豆腐 豚肉	牛乳 わかめ のり	にんじん にら	キャベツ たまねぎ ねぎ しめじ しょうが にんにく きゅうり	ごはん 春雨 小麦粉 片栗粉	油 ごま ドレッシング	803	29.8	魚
25	火	パーカー ハウス	牛乳	メンチカツ ABCスープ コールスローサラダ ミニアセロラゼリー	大豆 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい コーン	パン パン粉 小麦粉 ゼリー マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング	778	26.8	種実
26	水	麦ごはん	牛乳	ハッシュドボーク ★ごぼうとマカロニのサラダ はるか♣	豚肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ エリンギ マッシュルーム ごぼう きゅうり キャベツ はるか グリンピース	麦ごはん マカロニ 砂糖	油 バター パイン マヨネーズ	885	26.9	芋
27	木	味めぐり ~横浜~ バック中華麺	牛乳	しゅうまい(2) ★サンマーメン風スープ パンバンジーサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら	はくさい もやし たまねぎ だけのこ キャベツ きゅうり	中華麺 春雨 小麦粉 片栗粉 パン粉	ごま油 ドレッシング	783	33.7	魚
28	金	ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き♣ ★沢煮焼 じゃがいものそぼろ煮	ぶり 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう だけのこ 干しいだけ たまねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖	油	768	33.9	卵

<<月平均>> ・塩分 3.2g ・脂肪 24.5g

 ★印は新メニューです。♣印は旬の食材を使ったメニューです。太字は、藤岡市産野菜です。
 * 材料購入の関係で、献立を変更することがあります。

 ★今月の藤岡産野菜★ ~ららん藤岡より~
 ・かき菜(19日 かき菜のごま和え)
 ・ねぎ(21日 マーボー豆腐)

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夜の食事をなるべく同じ時間にしよう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。

