

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：日本食を見直そう

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	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g		
					たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質				
2	月	節分献立 ごはん	牛乳	いわしハンバーグ 厚揚げとじゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーのおかか和え	いわし 魚肉すりみ 厚揚げ 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが	ごはん じゃがいも 砂糖 片栗粉	油	765	31.2	果物	
3	火	図書コラボ献立 せわりパン	牛乳	フランクフルトバーベキューソース ワンタンスープ チップスサラダ ミニこんにゃくゼリー（ぶどう）	フランクフルト 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ もやし はくさい キャベツ	パン 砂糖 ワンタン はちみつ ホットチャップス ゼリー	油	836	32.3	きのこ	
4	水	ごはん	牛乳	五目そぼろ丼の具 せんべい汁 フルーツジュレミックス	鶏肉 卵 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ だいこん ごぼう みかん もも ねぎ 干しいたけ	ごはん 砂糖 かきせんべい ゼリー	油	756	23.6	海藻	
5	木	バックうどん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ きつねうどんの汁 ごま酢和え ミニビーチゼリー	魚肉すりみ 豚肉 油揚げ	牛乳 あおさ	にんじん ごまつな	たまねぎ もやし キャベツ ねぎ 干しいたけ	うどん 小麦粉 砂糖 ゼリー	油 ごま	854	29.5	芋	
6	金	味噌ぐり～北海道～ 発芽玄米 ごはん	牛乳	★いもち スープカレー コーンソテー	鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しょうが キャベツ えだまめ	セロリ にんにく コーン れんこん	発芽玄米ごはん じゃがいも はちみつ 片栗粉 砂糖	油 豆乳バター	863	24.6	魚
9	月	ごはん	牛乳	たららの竜田揚げ 沢庵焼 マカロニサラダ	たら 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな	たけのこ きゅうり しょうが しょうが 干しいたけ	ごはん マカロニ 片栗粉	油 ノイタッグ マヨネーズ	745	28.6	豆	
10	火	ロールパン	牛乳	トマトカップグラタン クリームシチュー 洋風ナムル	鶏肉 ツナ おから	牛乳	にんじん ごまつな ブロッコリー トマト	たまねぎ もやし キャベツ なす	はくさい にんにく りんご	パン じゃがいも 砂糖 米粉	油 ドレッシング	886	31.0	きのこ
12	木	ソフトフランス みかんジャム	牛乳	ポークシチュー グリーンサラダ ショコラチュロス（2） 🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しょうが キャベツ マッシュルーム	にんにく きゅうり コーン	パン 小麦粉 砂糖 じゃがいも みかんジャム	油	874	28.2	小魚
13	金	ごはん	牛乳	★メンチカツごまだれソース 根菜汁 わかめとツナのサラダ	豆腐 豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん コーン ごぼう たまねぎ	ねぎ だいこん キャベツ	ごはん じゃがいも 砂糖 バツ粉 片栗粉 小麦粉	油 ごま	768	24.5	乳製品
16	月	味噌ぐり～鳥取県～ ごはん	牛乳	★どんどこらめしの具(豆腐版) ちゃんこ汁 ごまヨネーズ和え ミニ洋梨ゼリー	豆腐 油揚げ 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん ごぼう キャベツ こんにゃく たまねぎ	はくさい しょうが しいたけ ねぎ	ごはん 砂糖 ゼリー パン粉	油 ごま ノイタッグ マヨネーズ	737	24.9	たまご
17	火	丸パン横切り	牛乳	クロquette 白菜と肉団子のトマトスープ ヨーグルトの ブルーベリージャム和え	豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ はくさい パタテココ	キャベツ	パン パン粉 じゃがいも ブルーベリージャム	油	755	27.4	野菜
18	水	食育の日「まごわざしい」 ごはん	牛乳	献立 さわらの照り焼き♣️ こしね汁 合格サラダ カリカリ納豆 【中学3年生】 受験応援メニュー♪	さわら 油揚げ かつお節 納豆	牛乳 くわいかめ	にんじん	だいこん ねぎ こんにゃく 干しいたけ	きゅうり ごぼう	ごはん じゃがいも 砂糖	油 ごま ごま油	864	28.3	果物
19	木	味噌ぐり～長崎県～ バック中華麺	ジョア	にらまんじゅう（2） ちゃんぽんスープ キムチ和え	豚肉 えび いか かまぼこ 豆乳	ジョア	にんじん にら	キャベツ もやし だいこん	たまねぎ にんにく きゅうり	中華麺 小麦粉 砂糖	油	773	29.2	芋
20	金	鬼石北小6年生コラボメニュー：英語の授業で、オリジナルカレーを考えて発表しました。			★食欲カレー 枝豆入りキャベツサラダ ネーブルオレンジ	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ しょうが えだまめ りんご コーン	麦ごはん 砂糖 じゃがいも	油	815	24.4	海藻
24	火	★ミニココナッツ 揚げパン	牛乳	スパゲティボロネーゼ 花野菜サラダ ヨーグルト （乳代替：マスカットゼリー）	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	たまねぎ にんにく コーン カリフラワー 干しいたけ	パン スパゲティ 砂糖 ココナッツ （乳代替）ゼリー	油 ドレッシング	674	26.1	たまご	
25	水	ごはん	牛乳	さばの塩焼き 豚汁 ひじきの煮物	さば 豚肉 豆腐 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく 干しいたけ ねぎ	えだまめ	ごはん 砂糖	油	767	30.3	果物
26	木	ミルクパン いちごジャム	牛乳	グリルチキン（2） ABCスープ 塩昆布サラダ	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳 塩昆布	にんじん	たまねぎ きゅうり はくさい キャベツ	パン マカロニ 砂糖 いちごジャム じゃがいも	油	761	32.0	きのこ	
27	金	ごはん	牛乳	ハンバーグ和風おろしソース えのきのみそ汁 かき菜入りごま和え♣️	鶏肉 豚肉 油揚げ ツナ	牛乳	にんじん かき菜	だいこん たまねぎ しょうが キャベツ	えのき だいこん にんにく	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま	798	33.0	小魚

★ 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。

* 材料購入の関係で、献立を変更することがあります。

太字は、藤岡市産野菜です。

《月平均》 ・ 塩分3.2g ・ 脂質23.1g

★ 今月の藤岡産野菜 ★ ～ ららん藤岡より ～

・18日 こしね汁（ねぎ）

- ・27日 かき菜入りごま和え（かき菜）