

令和4年度

2月給食献立予定表

野木町立野木中学校

給食目標
「冬の食生活と健康について
考えよう」

		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー Kcal たんぱく質 脂質 塩分		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
曜日	献立名	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
お米 ウィーク	14 (火)	チキンライス 牛乳 ハートオムレツ 野菜たっぷりスープ ガトーショコラ	鶏肉 牛乳 卵		人参 ビーマン	コーン マッシュルーム 玉ねぎ グリンピース		油	871 28.1 26.6 3.5	
	15 (水)	ご飯 牛乳 納豆 すき焼き ゆばとかんぴょうのかき玉汁	納豆 牛肉 焼き豆腐 ゆば 卵				米	油 ココア	868 33.6 22.1 2.8	
	16 (木)	キャロット米粉パン 牛乳 ナポリタン ジュリエンスープ カクテルゼリーのヨーグルトあえ	豚肉 ベーコン 豆腐 ヨーグルト	粉チーズ	人参 小松菜 人参	かんぴょう 人参	米粉パン 砂糖	スバゲティ 油	928 35.0 24.6 3.8	
	のぎ地産地消の日 献立									
	17 (金)	ご飯 牛乳 のぎ野菜のカレー カツ 春色サラダ	豚肉 豚肉 大豆粉 ロースハム	脱脂粉乳	人参 人参	人参 生姜 大根 れんこん 玉ねぎ 人参	米 キャベツ	油 ドレッシング	920 31.4 26.9 3.1	
	20 (月)	《受験応援メニュー》 いよかん(いい予感!?)ゼリー								
		ご飯 じゃこふりかけ 牛乳 おでん ハムとかぶのサラダ いよかんゼリー	かつお節 いかボール 竹輪 うずら卵 さつま揚げ ハム	じゃこ 昆布 牛乳 昆布		人参 ほうれん草 大根 人参	人参 生姜 大根 キャベツ	米 砂糖 ごま じゃがいも こんにやく 砂糖 ドレッシング	798 28.7 17.0 3.6	
	21 (火)	《受験応援メニュー》 ハンバーガー 牛乳 ペンネ付け合わせ 受かっチャウダー 富士山ゼリー	鶏肉 豚肉 ベーコン ベーコン	豚肉 豚肉 粉チーズ 脱脂粉乳 牛乳 チーズ	人参 トマト ビーマン 人参 パセリ	人参 生姜 人参 人参 生姜 玉ねぎ 人参	砂糖 パン 人参 玉ねぎ 生姜 玉ねぎ 人参	油 油 油 バター	939 36.7 28.3 4.0	
	22 (水)	《受験応援メニュー》 銀だらの西京焼き								
		ご飯 牛乳 銀ダラの西京焼き 変わりきんぴら みぞれ汁 ボンデ・ドーナッツ	銀ダラ 味噌 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	人参 人参 ほうれん草	人参 人参 ほうれん草	米 砂糖 ごぼう えのき茸 大根 葱	油 ごま油 ごま	975 30.9 34.6 2.6	
24 (金)	ご飯 牛乳 ダッカルビ ごぼうサラダ とうもろこしの卵スープ セレクトアイス(カロリー等は、自分で選んだものを足してね。)	鶏肉 卵	牛乳	人参 なら 人参	人参 生姜 玉ねぎ ごぼう	砂糖 砂糖 でんぶん	油 ごま油 ごま マヨネーズ ごま ごま油	821 29.0 22.9 2.6		
27 (月)	ご飯 牛乳 牛肉のバーベキューソース 粉ふきいも 豆腐とえのきと卵のスープ アセロラゼリー	牛肉 青のり ベーコン 豆腐 卵	牛乳	ほうれん草	人参 生姜 玉ねぎ 人参	米 砂糖 じゃがいも でんぶん 砂糖	油 ごま	943 36.7 27.9 3.3		
28 (火)	揚げパン(ココア) 牛乳 肉団子のカレースープ 小松菜とじゃこのサラダ	豚肉 牛肉 鶏肉 卵	牛乳 脱脂粉乳	人参 グリンピース 人参	人参 人参	パン グラニュー糖 砂糖 砂糖 砂糖	油 ココア 油 ドレッシング ごま油	906 30.4 36.8 3.4		
							基準エネルギー 830 Kcal	平均	884	
							基準たんぱく質 27.0g~41.5g	平均	31.9	
							基準脂質 18.4g~27.7g	平均	27.4	
							基準塩分 2.5g未満	平均	3.1	



毎月18日は、のぎ地産地消の日です。
太字は、野木町産の予定です。