

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」

曜日	献立名	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	
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
1 (水)	二色丼 牛乳 厚焼き卵 じゃがいものすりながし汁	鶏肉 レバー 卵	牛乳	ほうれん草 人参	生姜 もやし 白菜 えのき茸 万能葱	米 砂糖 砂糖 じゃがいも	すりごま 油	839 33.7 24.0 2.8
2 (木)	メロンパン 牛乳 マカロニグラタン ゆで野菜のオニオンチップサラダ 麦のスープ	卵 鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	パセリ ブロッコリー 人参 ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム カリフラワー コーン 玉ねぎ 玉ねぎ	パン 砂糖 小麦粉 マカロニ 小麦粉 麦	マーガリン バター 油 ドレッシング	844 34.0 29.0 3.8
節分 献立 ・ かみかみメニュー								
3 (金)	ご飯 牛乳 いわしの蒲焼き のりあえ 白菜のみそ汁 福豆	いわし 油揚げ みそ 豆	牛乳 のり	ほうれん草 にら	生姜 もやし 白菜	米 でんぶん 砂糖	油	811 28.3 23.0 2.8
6 (月)	ご飯 牛乳 ミニ春巻き ナムル 八宝菜風おこげスープ	鶏肉 豚肉 豚肉 かまぼこ うずら卵	牛乳	人参 ほうれん草 人参 人参 チンゲン菜	玉ねぎ たけのこ キャベツ きくらげ もやし 干椎茸 玉ねぎ 白菜 えのき茸	米 春雨 でんぶん 小麦粉 砂糖 砂糖 でんぶん もち米	油 ごま油 ごま 油 ごま油	841 25.2 22.9 2.6
7 (火)	マリトッツォ風クリームサンド 牛乳 ポトフ 手作りアーモンドカル	ウインナー 煮干し	牛乳 牛乳	人参	みかん バイン かぼ キャベツ 白菜	粉あめ じゃがいも 砂糖	油 アーモンド ごま	909 31.0 36.5 2.6
初午 献立 (初午の日は、5日)								
8 (水)	赤飯 牛乳 鶏肉のレモン煮 しもつかれ 花麩のすまし汁	小豆 鶏肉 鮭 大豆 油揚げ	牛乳	人参 人参 ほうれん草	レモン 大根 えのき茸	もち米 米 砂糖 でんぶん 砂糖 花麩	ごま 油	845 35.7 21.5 3.2
9 (木)	ホットドッグ (トマト&粗挽マスタード) 牛乳 のぎ野菜のクリームシチュー くだもの屋さんのミックスゼリー	ソーセージ 鶏肉	牛乳 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ コーン 白菜 かぼ みかん バイン 黄桃 白桃 りんご果汁	パン 小麦粉 砂糖 砂糖	油 バター	965 34.2 39.5 3.8
10 (金)	ご飯 牛乳 四川風麻婆豆腐 パンサンスー いちご(JAおやまからの贈呈です。)	豚肉 豆腐 みそ ロースハム	牛乳	にら 人参	にんにく 葱 もやし ぶらうり いちご	米 でんぶん 砂糖 春雨 砂糖 ごま油 ごま	ごま油 油 ごま油 ごま	876 33.5 27.7 2.4
13 (月)	天井(えび・いか・かき揚げ) 牛乳 おひたし レタスと卵のスープ	えび いか かつお節 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	人参 春菊 ほうれん草	玉ねぎ ごぼう 白菜 レタス	米 小麦粉 でんぶん 米粉 砂糖 でんぶん	油 ごま油	905 32.0 28.5 2.7

2月10日 いちご「とちあいか」、JAおやまからの贈呈です。

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



だいず
大豆のヒミツ

