

令和5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	
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
1 (木)	白いんげんパン	白いんげん				パン 砂糖		811
	牛乳		牛乳					36.9
	チキンのチーズ焼き	鶏肉	チーズ			砂糖 パン粉 でんぷん	油	25.3
	ジャーマンポテト	★ウィンナー		パセリ	にんにく 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	3.6
	ジュリエンスープ	★ベーコン		人参 さやえんどう	玉ねぎ キャベツ セロリ			
節分献立								
2 (金)	ご飯					米		842
	牛乳		牛乳					31.1
	いわしのかば焼き	いわし			しょうが	でんぷん 砂糖	油	23.7
	のりあえ		のり	人参 ほうれん草	白菜			2.5
	みぞれ汁	鶏肉 豆腐		人参	大根 葱 えのきたけ	でんぷん		
	福豆	大豆						
5 (月)	ご飯					米		865
	牛乳		牛乳					33.3
	四川風麻婆豆腐	豚肉 豆腐		にら	にんにく 葱	でんぷん	油 ごま油	27.5
	パンサンスー	★ハム		人参	きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま ごま油	2.5
6 (火)	天丼(いか・かき揚げ)	いか		人参 春菊	玉ねぎ ごぼう	米 小麦粉	油	859
	牛乳		牛乳			でんぷん 砂糖		29.5
	おひたし	かつおぶし		ほうれん草	白菜			25.7
	レタスと卵のスープ	鶏肉 卵 豆腐			レタス	でんぷん	ごま油	2.6
7 (水)	ご飯					米		868
	牛乳		牛乳					31.8
	さば文化干し	さば						24.0
	切り干し大根の煮物	さつま揚げ		人参	切り干し大根	砂糖	油	3.3
	豚汁	豚肉 みそ 豆腐		人参	ごぼう 大根 葱	じゃがいも こんにやく	油	
					とちおとめビュレ	米粉パン		
8 (木)	いちご米粉パン							863
	牛乳		牛乳					37.1
	カレーうどん	鶏肉 なたと		人参	玉ねぎ 葱	うどん カレールウ	油	28.1
	きびなごのかりかりフライ	きびなご			しいたけ たもぎ茸	パン粉 砂糖 でんぷん	油	3.8
	ナムル			人参 ほうれん草	もやし	砂糖	ごま油 ごま	
9 (金)	ご飯					米		857
	牛乳		牛乳					35.5
	すきやき風煮	豚肉 豆腐			白菜 葱 しいたけ	しらたき 砂糖	油	25.5
	納豆	納豆						3.1
	大根とほうれん草のみそ汁	油揚げ みそ		ほうれん草	大根			
13 (火)	きな粉揚げパン	きな粉				パン 砂糖	油	896
	牛乳		牛乳					33.7
	鶏肉のクリーム煮	鶏肉 白いんげん	牛乳 チーズ	人参 フロッキー	玉ねぎ しめじ	小麦粉 マカロニ	バター	34.1
	莖わかめのサラダ		莖わかめ	人参	キャベツ コーン		ドレッシング	2.9
バレンタイン献立								
14 (水)	チキンライス	鶏肉		人参	玉ねぎ マッシュルーム	米	油	835
	牛乳		牛乳		グリーンピース			24.8
	ハートオムレツ	卵				砂糖	油	26.0
	野菜たっぷりスープ	★ベーコン		人参	セロリ 葱 玉ねぎ	じゃがいも		2.8
	ボン・デ・ドーナツ	卵			えのきたけ キャベツ	でんぷん 小麦粉 砂糖	チョコレート 油	
	チョコチップパン					パン 砂糖	チョコチップ	
15 (木)	牛乳		牛乳					832
	コテージパイ	豚肉 牛肉	牛乳 チーズ		玉ねぎ コーン	じゃがいも 小麦粉	バター 油	31.5
	麦のスープ	卵 ベーコン		人参 ほうれん草	玉ねぎ	白麦米 カレー粉		32.9
	県産ヨーグルト		ヨーグルト					2.9
初午献立 (初午の日は、12日)								
16 (金)	赤飯(ごま塩)	大豆				もち米 米	ごま	866
	牛乳		牛乳					35.3
	鶏の唐揚げ	鶏肉			しょうが	でんぷん	油	26.2
	しもつかれ	鮭 大豆 油揚げ		人参		砂糖		2.9
	すまし汁	豆腐		ほうれん草	えのきたけ			

※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

※ ★印は、卵不使用食品です。

毎月18日は、のぎ地産地消の日です。



基準エネルギー	830 Kcal	平均	857
基準たんぱく質	27.0g~41.5g	平均	32.3
基準脂質	18.4g~27.7g	平均	27.1
基準塩分	2.5g未満	平均	3.3