令和6年2月　学校給食予定献立表　（中学校）

桶売中学校給食室

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーのもとになる食品	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	木	★節分献立★　２月３日は節分です。節分の日には豆まきをし、年の数だけ豆を食べて一年間の無病息災を願います。鬼が苦手な「いわし」も登場です。 かきたまうどん<ソフトめん(麦) +かきたまかけ汁(卵)> 牛乳(乳)　いわしの揚げびたし 福豆	牛乳(乳)　とり肉　わかめ 卵(卵)　いわし　大豆	にんじん　玉ねぎ 小松菜　しょうが	ソフトめん(麦)　でんぷん こめ油　砂糖　ごま	807 kcal	41.6 g	21.4 g	2.5 g
2	金	ドックパン(乳・麦)　牛乳(乳) スラッピージョー(乳)　ウインナーとブロッコリーのソテー じゃがいもとコーンの豆乳スープ　ミルメークコーヒー	牛乳(乳)　とり肉　豆乳 大豆　ウィンナー　粉チーズ(乳)	長ねぎ　とうもろこし　玉ねぎ ピーマン　干ししいたけ　トマト にんじん　ブロッコリー	パン(乳・麦)　こめ油 じゃがいも　砂糖 ミルメークコーヒー	767 kcal	39.1 g	22.5 g	2.8 g
5	月	★生産者応援献立～青森県産「ほたて」★　消費が減ってしまった、ほたての生産者を応援します。 ごはん　牛乳(乳) パオズ②(麦)　中華サラダ(か・卵) 具だくさんキムチチゲスープ	牛乳(乳)　ほたて　昆布　豆腐 わかめ　とり肉　ぶた肉　ハム 卵(卵)　かに風味かまぼこ(か)	大根　もやし　ピーマン　しょうが にら　にんじん　にんにく 長ねぎ　白菜　玉ねぎ　キャベツ	ごはん　砂糖　米粉　パン粉(麦) 小麦粉(麦)　でんぷん　はるさめ なたね油　こめ油　ごま油	740 kcal	32.5 g	18.4 g	2.7 g
6	火	★魚食給食★　いわき市では毎月７日を「魚食の日」と制定しました。給食でも「常磐もの」を給食に取り入れています。今月１回目は「かじき」です。 ごはん　牛乳(乳) かじきカツ(麦)　ソース　こんにゃくのきんぴら ほうれん草のみそ汁	牛乳(乳)　豆腐　油揚げ　みそ 大豆　かじき　さつま揚げ	玉ねぎ　ほうれん草 にんじん　こんにゃく	ごはん　じゃがいも　でんぷん パン粉(麦)　こめ油　砂糖 ごま	778 kcal	30.8 g	20.2 g	3.2 g
7	水	雑穀ごはん　牛乳(乳) 揚げ豆腐のそぼろあんかけ(麦) 切干大根のおかか和え　とりごぼう汁	牛乳(乳)　とり肉 揚げ出し豆腐(麦)　かつお節	ごぼう　えのきたけ　長ねぎ 玉ねぎ　ほうれん草　切干大根 もやし　にんじん　小松菜	雑穀ごはん　こめ油 じゃがいも　でんぷん	771 kcal	31.7 g	23.0 g	2.5 g
8	木	ツナごはん<減ごはん>　牛乳(乳) 蒸しポーク焼売②(麦)　春色おひたし ねぎと麩のみそ汁(麦)	牛乳(乳)　マグロフレーク 油揚げ　みそ　大豆　いわし ぶた肉	にんじん　長ねぎ　ほうれん草 しょうが　玉ねぎ　キャベツ 小松菜　とうもろこし	ごはん　砂糖　じゃがいも ふ(麦)　小麦粉(麦)　でんぷん ごま油　ラード　ごま	774 kcal	29.0 g	27.2 g	2.8 g
9	金	ナン(麦)　牛乳(乳) トマトチキンカレー(乳・麦) 青菜とベーコンのソテー　アセロラゼリー	牛乳(乳)　とり肉　粉チーズ(乳) スキムミルク(乳)　ベーコン	にんにく　にんじん　玉ねぎ トマト　とうもろこし 小松菜	小麦粉(麦)　なたね油　砂糖 こめ油　じゃがいも　カレーフレーク(麦) カレールウ　ハヤシルウ(麦)	733 kcal	31.4 g	23.7 g	3.2 g
12	月	振替休日							
13	火	ごはん　牛乳(乳) ブリのから揚げ　切昆布の油炒め 白菜のみそ汁	牛乳(乳)　豆腐　油揚げ みそ　ぶた肉　細切昆布	玉ねぎ　白菜　小松菜 ごぼう　にんじん　枝豆	ごはん　じゃがいも　でんぷん こめ油　砂糖	763 kcal	32.4 g	24.3 g	2.5 g
14	水	★バレンタインデー★　２月１４日のバレンタインデーにちなんでチョコクレープが登場します。 麦ごはん　牛乳(乳) ポークハヤシ(麦)　ブロッコリーサラダ チョコクレープ	牛乳(乳)　ぶた肉　豆乳	にんにく　玉ねぎ　マッシュルーム りんご　トマト　ブロッコリー とうもろこし	麦ごはん　こめ油　じゃがいも ハヤシルウ(麦)　砂糖　米粉 でんぷん　水あめ　ココア	832 kcal	26.7 g	22.9 g	2.8 g

※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに(　)で表記してあります。　たまご…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※学校給食では［そば・落花生］を使用しておりません。　※減量ごはん：通常のごはんより精白米が１０ｇ少なくなっています。

※雑穀ごはんは、精白米に粟やきび、発芽玄米などを混ぜて炊いたごはんです。

※食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。

２ 月（中学校）　　給食回数１９回　平均栄養価：エネルギー768kcal　たんぱく質31.8g　脂質22.2g　カルシウム407mg　食塩相当量2.7g

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーのもとになる食品	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
15	木	みそラーメン<中華ソフトめん(麦)+みそ味スープ> 牛乳(乳)　わかめの中華炒め オレンジ	牛乳(乳)　とり肉　みそ ぶた肉　わかめ	にんにく　しょうが　にんじん とうもろこし　キャベツ　長ねぎ 小松菜　ピーマン　もやし　オレンジ	中華ソフトめん(麦)　こめ油 ごま油	720 kcal	35.1 g	15.3 g	3.0 g
16	金	ごはん　牛乳(乳) さばの昆布しょうゆ焼き　しょうが酢和え なめことこねぎのみそ汁	牛乳(乳)　豆腐　大豆 さば　マグロフレーク	なめこ　こねぎ　小松菜 トマト　にんじん　もやし しょうが	ごはん　砂糖　水あめ	764 kcal	30.7 g	28.6 g	2.4 g
19	月	★食育の日献立★　毎月１９日は食育の日！今回は冬が旬の魚「たら」、ごま香る「白和え」、だしがきいた「みぞれ汁」です。							
		雑穀ごはん　牛乳(乳) たらのアップルソース 白和え　みぞれ汁	牛乳(乳)　とり肉 たら　豆腐	にんじん　えのきたけ　大根 長ねぎ　にんにく　りんご レモン(果汁)　いんげん　こんにゃく	雑穀ごはん　でんぷん　こめ油 砂糖　ごま	736 kcal	34.2 g	18.3 g	2.6 g
20	火	★魚食給食★　いわき市では毎月７日を「魚食の日」と制定しました。給食でも「常磐もの」を給食に取り入れています。今月2回目は「いわし」です。							
		ごはん　牛乳(乳) いわし梅煮　もやしのそぼろ炒め 大根のみそ汁	牛乳(乳)　豆腐　油揚げ みそ　いわし　ぶた肉	大根　小松菜　梅干し しょうが　にんじん　こんにゃく もやし　こねぎ	ごはん　じゃがいも　でんぷん 砂糖　こめ油	746 kcal	34.2 g	21.0 g	2.9 g
21	水	★元気応援給食★　ビタミンA・C・Eで風邪を予防しましょう。（免疫力アップ食材　にんじん　キャベツ　じゃがいも　ごま）							
		ごはん　牛乳(乳) 青じそつくね(麦)　にんじんのきんぴら キャベツのみそ汁　りんごゼリー	牛乳(乳)　油揚げ　みそ とり肉　大豆　干しひじき	玉ねぎ　キャベツ　小松菜 しそ　にんじん　こんにゃく ピーマン　りんご	ごはん　じゃがいも　小麦粉(麦) でんぷん　砂糖　パン粉(麦) こめ油　ごま	742 kcal	26.9 g	18.9 g	2.7 g
22	木	ごはん　牛乳(乳) 春巻き(麦)　切干大根のナムル チンゲン菜のスープ	牛乳(乳)　油揚げ　豆腐 マグロフレーク	にんじん　玉ねぎ　えのきたけ チンゲン菜　切干大根　もやし ピーマン	ごはん　こめ油　ごま油 砂糖　ごま	764 kcal	23.3 g	25.1 g	2.6 g
23	金	天皇誕生日							
26	月	ごはん　牛乳(乳) 野菜コロッケ(麦)　ソース きのこ和え　八杯汁(麦)	牛乳(乳)　とり肉　絹厚揚げ ぶた肉　油揚げ	干ししいたけ　ごぼう　にんじん　大根 こんにゃく　長ねぎ　玉ねぎ　しいたけ えのきたけ　しめじ　キャベツ　小松菜	ごはん　里芋　でんぷん　ふ(麦) 小麦粉(麦)　じゃがいも　砂糖 水あめ　ラード　パン粉(麦)　こめ油	765 kcal	24.9 g	20.8 g	2.5 g
27	火	麦ごはん　牛乳(乳) ビビンバ　温泉玉子(卵) わかめスープ	牛乳(乳)　とり肉　豆腐 わかめ　ぶた肉　温泉玉子(卵)	にんじん　玉ねぎ　とうもろこし にんにく　しょうが　ぜんまい もやし　小松菜	麦ごはん　でんぷん　ごま こめ油　砂糖　ごま油	773 kcal	37.0 g	23.0 g	2.5 g
28	水	かおりごはん　牛乳(乳) 肉じゃが　野菜豆腐ナゲット(麦) おひたし	牛乳(乳)　ぶた肉　大豆 豆腐　豆乳　いとよりだい かつお節	かおり　にんじん　糸こんにゃく 玉ねぎ　いんげん　枝豆 とうもろこし　キャベツ　小松菜	ごはん　こめ油　じゃがいも 砂糖　小麦粉(麦)　でんぷん 大豆油　こめ油	782 kcal	29.5 g	22.1 g	3.0 g
29	水	きつねうどん<ソフトめん(麦)+きつねかけ汁> 牛乳(乳)　野菜かき揚げ(麦) いちごチーズケーキ(乳)	牛乳(乳)　とり肉　なると 油揚げ　大豆　寒天 スキムミルク(乳)　チーズクリーム(乳)	にんじん　玉ねぎ　ほうれん草 長ねぎ　ごぼう　春菊 いちご　レモン(果汁)	ソフトめん(麦)　小麦粉(麦) こめ油　でんぷん　砂糖	827 kcal	32.3 g	25.1 g	2.8 g