



2月分 予定献立表



中学校用

今月の給食目標

献立に関心を持とう

○村田町学校給食センター○

日	曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g		
				主食	おかず	赤色の食品 (体の組織をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (エネルギーになる)			
1	火	二中3年		麦ごはん	納豆 揚げ野菜のあまがらめ おでん りんご	なっとう がんもどき さつまいも ささかまぼこ うすらたまご こんぶ	れんこん ごぼう だいこん にんじん こんにゃく りんご	こめ むぎ さつまいも かたくりこ サラダあぶら ごま さとう	889 30.3 24.4 3.3		
2	水			おかからパン	洋風たまご焼き キャベツと水菜のサラダ クリームシチュー みかん	たまご チーズ ハム かにかまぼこ とりにく スキムミルク だいず おから	たまねぎ ほうれんそう キャベツ コーン グリーンピース きゅうり きょうな パプリカ ブロッコリー にんじん にんにく みかん	パン マヨネーズ さとう サラダあぶら じゃがいも バター ベשמメルソース	818 40.1 32.0 3.1		
3	木		節分メニュー	ごはん	イワシのしょうが煮 うの花炒り とり団子汁 黒糖大豆	イワシ ぶたにく おから とりにく とうふ だいず あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう はくさい ねぎ しょうが しめじ だいこん こんにゃく	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ さといも	756 35.0 18.7 2.6		
4	金		オリンピックメニュー	ごはん	春巻き 杏仁豆腐 ホイコーロー 中華海鮮スープ	ぶたにく えび いか ホタテ かまぼこ みそ	にんじん キャベツ たけのこ パプリカ にんにく しょうが はくさい もやし にら たまねぎ しいたけ ピーマン もも	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ はるさめ こむぎこ	904 30.3 18.2 3.1		
7	月			(麦ごはん)	ミートボールカレー ツナと小松菜のレモン和え パイナップル	とりにく ぶたにく スキムミルク ツナ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく こまつな キャベツ グリーンピース パイナップル	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら かたくりこ カレールウ ドレッシング	814 23.6 21.0 2.6		
8	火		一中	ごはん	アーモンドチキン わかめとささかまの和え物 チンゲン菜とたまごのスープ ブルー味ヨーグルト	とりにく わかめ ささかまぼこ たまご とうふ ヨーグルト みそ	キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ えのきたけ たまねぎ ねぎ ブルーン	こめ こむぎこ サラダあぶら アーモンド さとう ドレッシング かたくりこ	822 36.5 23.1 2.5		
9	水			ピザ トースト	かにかまこコーンのサラダ ココロ野菜のクリームスープ いちご (2個)	ハム チーズ かにかまぼこ ベーコン だいず	たまねぎ ピーマン パプリカ キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン セロリー だいこん にんじん こまつな いちご	パン オリーブ油 じゃがいも さとう ベשמメルソース	807 33.5 30.5 3.9		
10	木			ごはん	キピナゴのかりかり揚げ (3個) ごぼうサラダ すき焼き煮 はっさく	キピナゴ ハム ぶたにく とうふ	ごぼう にんじん きゅうり しいたけ えのきたけ はくさい ねぎ しゅんぎく こんにゃく はっさく	こめ サラダあぶら さとう マヨネーズ ごま じゃがいも	815 30.0 25.5 1.8		
14	月		バレンタインメニュー	えびピラフ	ウインナーのケチャップソースかけ (3個) フレンチサラダ ハートのコンソメスープ ブラウニー	えび ウインナー ハム ベーコン たまご おから	たまねぎ にんじん パプリカ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり グリーンピース はくさい しめじ チンゲンサイ	こめ バター さとう こめこ こむぎこ チョコ アーモンド ココア	898 29.7 37.2 3.8		
15	火			麦ごはん	酢豚 ナムル わかめスープ 角チーズ	ぶたにく わかめ ベーコン とうふ かんてん チーズ	ピーマン パプリカ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ゆきな ねぎ ほうれんそう だいこん	こめ むぎ かたくりこ サラダあぶら さとう ごま	893 34.0 35.3 3.2		
16	水		みやぎ 水産の日	ミルクパン	カジキのバターソテー ブロッコリーサラダ パナナ かぶりコンソメスープ	カジキ ハム ベーコン	ブロッコリー きゅうり コーン かぶ キャベツ にんじん セロリー パプリカ にんにく パナナ レモン	パン こむぎこ じゃがいも サラダあぶら バター マカロニ さとう	869 35.3 30.9 3.5		
17	木			ごはん	五目そぼろ 切干大根のゴマネーズサラダ じゃが豚キムチ	たまご とりにく だいず ツナ のり ぶたにく	にんじん しいたけ しょうが はくさい きりぼしだいこん キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく グリーンピース にら	こめ サラダあぶら さとう マヨネーズ ごま じゃがいも	836 40.4 21.0 2.7		
18	金			ごはん	サバの竜田揚げ 筑前煮 オレンジ だいこんと厚揚げのみそ汁	サバ とりにく ちくわ なまあげ みそ	にんじん ごぼう たけのこ しいたけ さやえんどう れんこん こんにゃく だいこん しょうが えのきたけ ねぎ オレンジ	こめ さとう かたくりこ サラダあぶら じゃがいも	874 32.5 31.9 2.3		
21	月			ごはん おからがらかけ	カレイのフライ (ソース) ほうれん草の磯辺和え すいとん汁 みかん	カレイ ささかまぼこ のり とりにく あぶらあげ かつおぶし みそ	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん まいたけ ねぎ こんにゃく みかん	こめ サラダあぶら さとう こむぎこ パンこ	811 29.7 17.7 2.9		
22	火			かやくごはん	お好み焼き だいこんサラダ にらたま汁	とりにく あぶらあげ たまご ぶたにく あおのり かつおぶし ハム とうふ	にんじん ごぼう しいたけ こねぎ キャベツ ねぎ しょうが だいこん きゅうり コーン えのきたけ にら	こめ もちこめ サラダあぶら さとう こむぎこ かたくりこ 3.8	775 32.3 20.3 3.8		
24	木		村田一中 リクエスト給食	バターロール パン	フライドチキン 春雨サラダ ミネストローネ プリン	とりにく たまご ハム ベーコン ひよこめ いんげんまめ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん セロリー トマト にんにく	パン バター こむぎこ さとう サラダあぶら はるさめ じゃがいも マカロニ オリーブ油	884 37.6 33.2 3.9		
25	金			ごはん	白身魚の南蛮つけ わかめの中華サラダ マーボー豆腐 キウイフルーツ	たら わかめ ちくわ とうふ ぶたにく	ねぎ キャベツ きゅうり コーン にんじん たけのこ にら しいたけ にんにく しょうが キウイフルーツ	こめ かたくりこ サラダあぶら さとう ドレッシング	843 40.2 22.7 2.9		
28	月			(ごはん)	あぶらふ丼 かぶとキャベツの和風サラダ みそけんちん汁 デコボン	ぶたにく たまご ハム とりにく とうふ みそ	たまねぎ ねぎ しいたけ みつば きゅうり こんにゃく キャベツ きょうな ブロッコリー かぶ コーン だいこん にんじん ごぼう デコボン	こめ あぶらふ かたくりこ さとう ドレッシング じゃがいも サラダあぶら	811 34.1 22.4 2.3		
月平均栄養価				エネルギー：839kcal		たんぱく質：33.6g		脂質：25.9g		塩分：3.0g	

※都合により献立・材料を変更する場合があります。

※ マークがある1日~4日、15日~18日は「地場産品給食の日」です。材料の太字は町内産です。



丈夫な歯をつくらう!
「カルシウムたっぷり
メニュー」



よくかんで食べよう!
「かみかみメニュー」