

2月分予定献立表



中学校用 ○村田町学校給食センター○

今月の給食目標

献立に関心を持とう

	7				献 立 名	○村田町学校給食センター○ 使用する主な材料			栄養価
В	曜	給食が ない学校	行事食等	主食	おかず	赤色の食品 (体の組織をつくる)	緑色の食品(体の関子を整える)	黄色の食品 (エネルギーになる)	エネルギー koal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g
1	木	一中3年 二中3年		(麦ごはん)	ビビンバ(焼き肉・ナムル) 窓 豆腐のスープ ぼんかん	ぶたにく とりにく とうふ わかめ なると	ほうれんそう にんじん だいすもやし だいこん はくさい しいたけ ねぎ にんにく しょうが ぼんかん	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま かたくりこ	775 35.2 22.2 2.6
2	金		節分メニュー	ごはん	窓 イワシの梅煮場げ野菜の甘がらめ○ 白菜のみそ汁○ 黒糖大豆	イワシ なまあげ だいす みそ	れんこん ごぼう はくさい しめじ にんじん ねぎ うめ	こめ さつまいも かたくりこ サラダあぶら さとう ごま	774 26.2 21.3 2.4
5	月			(麦ごはん)	むらた発酵カレー シーザーサラダ パイナップル	が、	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ しょうが にんにく レモン パイナップル		852 29.8 23.7 2.6
6	火	- ф		ミルクパン	ハムカツ(ソース) ジ チーズとキャベツのサラダ 洋風たまごスープ	ハム チーズ たまご ベーコン	キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ	パン サラダあぶら ドレッシング かたくりこ こむぎこ パンこ	874 29.7 40.5 4.7
7	水		V	ごはん	肉入りたまご焼き うの花炒り ② 大根と油揚げのみそ汁	たまご ぶたにく とりにく おから ひじき さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう はくさい ねぎ だいこん こんにゃく	こめ サラダあぶら さとう じゃがいも	765 32.8 21.4 2.9
8	木			麦ごはん	************************************	キビナゴ ハム ぶたにく ぶたレバー なまあげ みそ	ゆきな きゅうり コーン にんじん たけのこ ねぎ しいたけ にら にんにく しょうが	こめ むぎ サラダあぶら はるさめ さとう かたくりこ じゃがいも	848 31.4 28.9 2.8
9	金		ヤ 村田二小 リクエスト給食	ごはん	とり肉のレモンソースかけ アメリカンサラダ 豚汁	とりにく ハム ぶたにく 地 とうふ みそ	キャベツ きゅうり コーン にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ こんにゃく レモン	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら じゃがいも	819 32.7 26.7 2.5
13	火			ごはん 🕱	親子煮 🋀 小魚アーモンド わかめのみそ汁	とりにく たまご とうふ カタクチイワシ わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ しいたけ だいこん ねぎ グリンピース	こめ サラダあぶら さとうかたくりこ アーモンドごま じゃがいも	844 39.5 26.9 3.8
14	水		メニュー	おからパン	ケチャップウインナー(3個) チキンサラダ ハートのコンソメスープ ブラウニー	ウインナー とりにく ベーコン たまご おから	キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん たまねぎ かぶ しめじ レモン	パン さとう オリーブゆ サラダあぶら こむぎこ こめこマカロニ パター チョコ	892 35.0 47.3 4.3
15	木			麦ごはん	なっとう (注: ごぼうサラダ (注: すき焼き煮 清見オレンジ	なっとう ハム ぶたにく Mad 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 きよみオレンジ	こめ むぎ マヨネーズ ごま さとう サラダあぶら	883 34.4 31.9 2.3
16	金		+	ごはん	サバのごまみそ焼き ほうれん草のいそべ和え だまこ汁 窓 角チーズ	サバ ちくわ のり とりにく あぶらあげ チーズ みそ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう まいたけ ねぎ しいたけ しょうが	こめ さとう ごま だまこもち サラダあぶら	882 33.5 32.3 3.0
19	月			ごはん	五目そぼろ わかめとツナのサラダ 肉じゃが	たまご とりにく だいすわかめ ツナ ぶたにく	にんじん しいたけ しょうが キャベツ きゅうり コーン たまねぎ えだまめ こんにゃく グリンピース	こめ サラダあぶら さとう じゃがいも	826 41.6 20.2 2.7
20	火			(麦ごはん)	ミートボールのハヤシシチュー ほうれん草とコーンのソテー いちご(2個)	ウインナー ぶたにく いたとりにく	ほうれんそう コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト グリンピース いちご	こめ むぎ バター さとう ハヤシルウ じゃがいも	783 24.2 19.8 2.6
21	水	今月の魚は メカジキ!	みやぎ 水産の日	食パン いちごジャム	メカジキのパターソテー フレンチサラダ 窓 ボークビーンズ	メカジキ ハム ぶたにく たいす チーズ	パブリカ にんにく キャベツ コーン きゅうり レモン たまねぎ にんじん トマト グリンピース		872 45.3 29.7 4.1
22	木			ごはん	白身魚のチリソースかけ チャプチェ わかめスープ	ホキ ぶたにく わかめ ベーコン とうふ	ねぎ にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ にんにく しょうが	こめ かたくりこ ごま サラダあぶら さとう はるさめ	821 32.1 23.5 3.0
26	月			(ごはん)	スタミナ丼 青のりボテト すまし汁		にんじん たまねぎ にら しめじ たけのこ にんにく しょうが ねぎ	こめ ごま さとう サラダあぶら じゃがいも	819 33.0 25.5 3.2
27	火			(麦ごはん)	ドライカレー 白菜とツナのサラダ コンソメスープ パイナップル	ツナ ベーコン	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく トマト はくさい キャベツ しめじ グリンピース セロリー パイナップル	じゃがいも カレールウ	879 34.6 25.6 3.7
28	水			きなこ 揚げパン	窓 ミートボール (2個)● 豆のサラダ ポトフ	ハム ウインナー	きゅうり えだまめ コーン セロリー にんじん だいこん たまねぎ キャベツ パセリ	こめこ パン ドレッシング マヨネーズ じゃがいも サラダあぶら さとう	759 33.7 31.8 3.6
29				ごはん	かり豆腐 かり豆腐 さつま汁	たまご なると とりにく あぶらあげ みそ	にんじん しいたけ たけのこ ねぎ チンゲンサイ にんにく だいこん ごぼう こんにゃく	こめ さとう サラダあぶらかたくりこ さつまいもこがきこ パンこ	808 35.0 19.8 2.9
	f	目平均栄養	養価		エネルギー:830kcal	たんぱく質:33.	7g 脂質:27.3g	塩分:3.1 g	

※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7日~9日、14日~16日は「地場産品給食の日」です。材料の太字は町内産です。 文子な歯をつくろう!









