



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

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			
				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)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
3	月	一・中3年 二・中3年		(麦ごはん)	スタミナ丼 もやしとさつま揚げの中華和え とり肉のうすくず汁	ぶたにく さつまあげ とりにく なた とうふ みそ	にんじん たまねぎ にら しめじ ねぎ たけのこ にんにく しょうが だいずもやし きゅうり えのきたけ チンゲンサイ	こめ むぎ こま さとう サラダあぶら かたくりこ	769	39.6	19.7	2.7
4	火		節分メニュー 	ごはん	イワシの蒲焼き ひじきの炒り煮 ひきな汁 黒糖大豆	イワシ ひじき とうふ あぶらあげ だいず みそ	にんじん えだまめ だいこん ねぎ こんにゃく	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ	857	32.2	25.6	2.4
5	水			バターロール パン	カットハンバーグ ブロッコリーサラダ ベーコンと野菜のクリームスープ	ぶたにく たまご ハム ベーコン スkimミルク なまクリーム	ブロッコリー きゅうり コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム はくさい	パン パンこ マヨネーズ かたくりこ さとう バター じゃがいも ベジメメルソース	914	41.0	37.3	4.6
6	木	一・中		ごはん	タンドリーチキン カラフルサラダ ABCマカロニスープ	とりにく ハム ベーコン	キャベツ にんじん パプリカ きゅうり ブロッコリー たまねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが	こめ はちみつ マカロニ サラダあぶら ドレッシング	703	29.4	19.4	3.0
7	金			(麦ごはん)	ハヤシライス 海とうとツナのサラダ りんご	ぶたにく わかめ ツナ つのみた みる	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト きゅうり コーン キャベツ グリンピース りんご	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら さとう ドレッシング ハヤシルウ	729	25.7	16.0	2.0
10	月			ごはん	とりそぼろ ポテトサラダ すまし汁	とりにく だいず ハム なた とうふ わかめ こおりとうふ	にんじん しょうが コーン きゅうり ねぎ グリンピース	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ じゃがいも マヨネーズ	844	38.2	26.0	2.8
12	水			ごはん	カレイのフライ(ソース) 切干大根のゴマネーズサラダ 根菜汁	カレイ ツナ のり とりにく こおりとうふ	きりほしだいこん にんじん しめじ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	こめ サラダあぶら マヨネーズ こま パンこ じゃがいも こむぎこ	789	30.9	23.8	2.3
13	木	村田小 リクエスト きょうしゅく		おからパン	手作りフライドチキン アメリカンサラダ ふわふわたまごスープ	とりにく たまご ハム ベーコン チーズ おから	キャベツ きゅうり コーン レモン にんじん たまねぎ ほうれんそう にんにく	パン こむぎこ パンこ サラダあぶら さとう ポテトチップス	786	44.1	35.9	3.8
14	金		バレンタイン メニュー	エビピラフ	チーズと花野菜のサラダ ミートボールのトマトスープ 手作りブラウニー	えび チーズ ぶたにく だいず たまご おから とりにく	たまねぎ にんじん パプリカ コーン パセリ マッシュルーム ブロッコリー にんにく グリンピース カリフラワー きゅうり セロリ キャベツ トマト	こめ パター ドレッシング じゃがいも オリーブゆ さとう こむぎこ チョコ	819	27.8	27.2	3.3
17	月			ごはん	五目たまご焼き きんぴらごぼう 切干大根のみそ汁	たまご とうふ みそ とりにく ぶたにく あぶらあげ こおりとうふ	にんじん たけのこ しいたけ ごぼう きりほしだいこん もやし ねぎ こんにゃく グリンピース	こめ さとう こま じゃがいも サラダあぶら	762	31.3	21.3	2.6
18	火			(麦ごはん)	チキンカレー シーザーサラダ パイナップル	とりにく スkimミルク ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん しょうが コーン にんにく キャベツ きゅうり グリンピース レモン パイナップル	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら クルトン マヨネーズ カレールウ	806	25.7	22.6	2.6
19	水	今月は わかめ!	みやぎ 水産の日 	ごはん	ボークシュマイ(3個) シャキシャキわかめの中華和え 豆腐の中華煮	ぶたにく わかめ ささかまぼこ とうふ うすらたまご かまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ チンゲンサイ にんにく	こめ ドレッシング サラダあぶら さとう かたくりこ こむぎこ	812	34.9	25.7	2.8
20	木			きなこ 揚げパン	ミートボール(2個) ほうれん草とコーンのソテー キャベツとたまごのスープ	きなこ とりにく ウィンナー たまご ベーコン	ほうれんそう コーン キャベツ にんじん もやし にんにく たまねぎ	こめこ パン かたくりこ サラダあぶら さとう バター オリーブゆ	746	33.3	32.0	3.7
21	金			ごはん	サバのなんばん漬け 筑前煮 わかめと厚揚げのみそ汁	サバ とりにく わかめ なまあげ みそ	ねぎ にんじん ごぼう たけのこ しいたけ さやえんどう はくさい しめじ こんにゃく しょうが	こめ かたくりこ サラダあぶら さとう	839	35.5	29.9	2.7
25	火			ごはん	豚肉とごぼうのかりんと揚げ 大根とキャベツの和風サラダ もやしと豆腐のみそ汁	ぶたにく ツナ あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう きゅうり だいこん キャベツ にんじん ブロッコリー もやし えのきたけ ねぎ しょうが	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら こま ドレッシング	788	32.4	20.4	2.6
26	水			中華おこわ	焼きぎょうざ(3個) 春雨サラダ 中華コーンスープ	ぶたにく ハム たまご とりにく	まいたけ にんじん たけのこ ねぎ しめじ えだまめ にんにく コーン にら きゅうり キャベツ もやし たまねぎ	こめ もちこめ さとう サラダあぶら はるさめ かたくりこ こむぎこ	879	27.5	31.3	3.7
27	木			バターロール パン	サゲのレモンソースかけ フレンチサラダ スパゲティボリタン	サゲ ウィンナー ハム	キャベツ きゅうり パプリカ トマト コーン レモン にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく	パン サラダあぶら バター ドレッシング オリーブゆ さとう スパゲティ こめこ	871	38.0	29.6	3.3
28	金			ごはん	なっとう ほうれん草のおかかからめ じゃが豚キムチ オレンジ	なっとう ちくわ かつおぶし ぶたにく	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ はくさい にら こんにゃく オレンジ	こめ じゃがいも サラダあぶら さとう	741	30.0	15.6	2.3
月平均栄養価				エネルギー：803kcal		たんぱく質：33.3g		脂質：25.5g		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4日、6日、7日、19日～21日は「地場産品給食の日」です。材料の太字は町内産です。

イラスト出典元『家庭とつながる！新食育ブック①～⑤』小川万紀子監修 少年写真新聞社
『たよりになるね！食育ブック①～⑥』小川万紀子監修 少年写真新聞社



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」