

2月給食献立予定表 献立のねらい 楽しい思い出を作る食事		おもな食品						壬生町立南犬飼中学校 ※ 材料・予算の都合で献立が変更になる場合があります。		
		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		主にエネルギーとなる食品群				
		1群 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・乳油・ バター等	3群 野菜・豆 海藻	4群 きのこの類・ 菌類・発酵	5群 米・パン・ 麺・芋	6群 油脂			
		五大栄養素								原材料の一部に含まれるアレルギー物質(コンタミは含まず)
日曜	献立	たんぱく質	脂質 (カルシウム)	ビタミン	無機質	炭水化物	脂質	エネルギー たんぱく質 脂質 水分		
1(水)	主食	ご飯				米		908		
	主菜	生揚げのマーボー炒め	生揚げ 豚肉 味噌		にんじん	玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	砂糖 でん粉 サラダ油	小麦 大豆 豚肉	31.1	
	副菜	揚げぎょうざ(2個)	豚肉 鶏肉		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	小麦粉 サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	33	
	汁物	わかめとにらのスープ		わかめ	にら にんじん	ねぎ	ごま ごま油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 セラチン ごま	2.5	
	その他	牛乳		牛乳				乳		
2(木)	主食	バターロール とちおとめジャム				いちご	パン 砂糖	小麦 乳 大豆 いちご	902	
	主菜	スペイン風オムレツ	卵 バacon	チーズ 牛乳		玉ねぎ	サラダ油	乳 卵 豚肉	29.6	
	副菜	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖 サラダ油	小麦 大豆	38.3	
	汁物	かぼちゃのクリームシチュー	鶏肉	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	玉ねぎ	小麦粉 生クリーム サラダ油	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉 セラチン かつお トマト ぼたて	3.1	
	その他	牛乳		牛乳				乳		
3(金)	主食	ご飯				米		897		
	主菜	いわしのかば焼き	いわし				砂糖 サラダ油	小麦 大豆	37	
	副菜	大根のそぼろ煮	鶏肉		さやいんげん にんじん	大根	砂糖 サラダ油	小麦 大豆 鶏肉	28.7	
	汁物	けんちん汁	豆腐 油揚げ 煮干		にんじん	ごぼう ねぎ	里芋 サラダ油	小麦 大豆 里芋	2.2	
	その他	福豆	大豆					大豆		
6(月)	主食	きなこ揚げパン	大豆				パン 砂糖 サラダ油	小麦 乳 大豆	827	
	副菜	大根のサラダ				大根 きゅうり とうもろこし	砂糖 サラダ油	小麦 きゅうり	33.7	
	汁物	ミートボールと野菜のカレー煮	豚肉 鶏肉		にんじん さやい んげん	玉ねぎ	じゃがいも サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 セラチン トマト かつお みかん	29.3	
	その他	牛乳		牛乳				乳	2.6	
	7(火)	主食	赤飯 ごま塩				もち米 うるち米 小豆	ごま	ごま	792
主菜		鶏肉の味噌漬焼き	鶏肉 味噌				砂糖	小麦 大豆 鶏肉	35.2	
副菜		しもつかれ	鮭 油揚げ 大豆		にんじん	大根	砂糖	小麦 大豆 鮭	21	
汁物		かんぴょうとにらのすまし汁	かつお節		にら にんじん	かんぴょう ねぎ		小麦 大豆 かつお	3.1	
その他		牛乳		牛乳				乳		
8(水)	主食	セルフチャーハン	卵 豚肉 なたと		にんじん	ねぎ	米 サラダ油	小麦 卵 大豆 鶏肉 豚肉 セラチン かき ぼたて	816	
	主菜	にらまんじゅう(2個)	豚肉		にら	キャベツ ねぎ	小麦粉	小麦 大豆 豚肉 ごま	31	
	汁物	五目スープ	ベーコン	わかめ	にんじん	もやし たけのこ	緑豆春雨	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 セラチン ごま	22.2	
	その他	牛乳		牛乳				乳	3	
	9(木)	主食	マルゲリータピザ風トースト	ベーコン	チーズ	トマト バジル		パン	小麦 乳 大豆 豚肉	789
副菜		コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖 サラダ油	小麦 大豆 きゅうり	33.5	
汁物		じゃがいものスープ煮	豚肉 枝豆		ブロッコリー にんじん	玉ねぎ にんにく		小麦 大豆 豚肉 セラチン トマト かつお	31.4	
その他		牛乳		牛乳				乳	3.2	
10(金)		主食	ご飯				米		780	
	主菜	白身魚のしょうが漬焼き	アオヒラス			しょうが	砂糖	小麦 大豆	37.2	
	副菜	変わりきんぴら	豚肉 さつま揚げ		さやえんどう にんじん	ごぼう		ごま サラダ油 小麦 大豆 ごま 豚肉	19.1	
	汁物	小松菜と豆腐の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	煮干	小松菜	ねぎ		大豆	2.6	
	その他	牛乳		牛乳				乳		
13(月)	主菜	ミートソーススパゲッティ	豚肉 牛肉		トマト にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく	スパゲッティ	サラダ油 オリーブ オイル	小麦 大豆 豚肉 牛肉 トマト	801
	副菜	イタリアンサラダ			にんじん パプリ カ	キャベツ きゅうり		ドレッシング トマト きゅうり	31.7	
	その他	ガトーショコラ		豆乳			米粉 砂糖	カカオ	大豆	30
	その他	牛乳		牛乳				乳	1.7	
	14(火)	主食	ご飯				米		880	
主菜		さばの味噌煮	さば 味噌				砂糖	大豆 さば	32.8	
副菜		白菜の塩こんぶ和え		こんぶ	にんじん	白菜 きゅうり		小麦 大豆 きゅうり	25.2	
汁物		すいとん汁	鶏肉 油揚げ なた かつお節		小松菜 にんじん	大根	小麦粉	小麦 大豆 鶏肉 トマト かつお	2.8	
その他		牛乳		牛乳				乳		

2月給食献立予定表 献立のねらい 楽しい思い出を作る食事		おもな食品						壬生町立南犬飼中学校 ※ 材料・予算の都合で献立が変更になる場合があります。	
		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を揃える食品群		主にエネルギーとなる食品群			
		1群 魚・肉・卵・大豆製品	2群 牛乳・小豆・豆類等	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・麺・芋	6群 油脂		
15(水)	主食	ご飯 韓国のり	のり			米	ごま油	ごま	831
	主菜	塩だれ焼肉	豚肉	ピーマン にんじん	玉ねぎ ねぎ レモン にんにく	砂糖	サラダ油 ごま油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 セラチン ごま レモン	29.3
	副菜	チンゲン菜のナムル		チンゲン菜 にんじん	キャベツ		ごま ごま油	小麦 ごま	23.7
	汁物	ワンタンスープ	鶏肉	にら にんじん	もやし ねぎ	小麦粉	サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 セラチン ごま	2.2
	その他	牛乳	牛乳					乳	
16(木)	主食	食パン チョコクリーム				パン 砂糖	カカオ	小麦 乳 大豆	753
	主菜	白身魚のコーンフレーク焼き	ムツ	チーズ		コーンフレーク パン粉	ドレッシング	小麦 乳 大豆	34.4
	副菜	ブロッコリーとベーコンのソテー	ベーコン	ブロッコリー	とうもろこし		サラダ油	大豆 豚肉	25.7
	汁物	角切野菜スープ	鶏肉 枝豆	にんじん	キャベツ 玉ねぎ		サラダ油	大豆 鶏肉 豚肉 セラチン トマト	3.2
	その他	牛乳	牛乳					乳	
17(金)	主食	ご飯				米			815
	主菜	鶏肉のレモン揚げ	鶏肉		レモン	砂糖 でん粉	サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 レモン	30.1
	副菜	切干大根の煮物	油揚げ さつま揚げ	にんじん	大根 ししいたけ	砂糖	サラダ油	小麦 大豆	22.7
	汁物	にらと白菜の味噌汁	味噌	煮干	にら にんじん	白菜 ねぎ		大豆	2.4
	その他	牛乳	牛乳					乳	
20(月)	主食	味噌ラーメン	豚肉	にら にんじん	もやし ししいたけ とうもろこし キャベツ	中華麺	サラダ油	小麦 卵 大豆 鶏肉 豚肉 セラチン ほたて	791
	主菜	春巻	豚肉	にんじん	たけのこ 玉ねぎ キャベツ	米粉 小麦粉 春雨	サラダ油	小麦 大豆 豚肉	29.4
	副菜	白菜の中華和え		にんじん	白菜	砂糖	ごま油 ごま	小麦 大豆 ごま	31.6
	その他	牛乳	牛乳					乳	3.6
21(火)	主食	ご飯				米			833
	主菜	ボークカレー	豚肉	にんじん	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	カレールー サラダ油	小麦 乳 大豆 豚肉 りんご パナナ トマト みかん	24.7
	副菜	海藻サラダ		わかめ こんぶのり	きゅうり 大根	砂糖	ごま油	小麦 大豆 ごま きゅうり	22.7
	その他	いちご(2個)			いちご			いちご	2.9
	その他	牛乳	牛乳					乳	
22(水)	主食	ご飯				米			772
	主菜	あじフライ ソース	あじ			パン粉 小麦粉	サラダ油	小麦 大豆 りんご トマト	31.6
	副菜	白菜のからし和え		小松菜 にんじん	白菜			小麦 大豆	15.3
	汁物	おでん	ちくわ さつま揚げ かつお節	こんぶ	にんじん	大根	じゃがいも 砂糖	小麦 大豆 かつお ほうれん草	2.8
	その他	牛乳	牛乳					乳	
24(金)	主食	ご飯				米			833
	主菜	鶏肉の北京ダック風焼き	鶏肉		しょうが	はちみつ		小麦 大豆 鶏肉 ごま	29.1
	副菜	もやしとにらの炒め物		にら	もやし にんにく	でん粉	サラダ油	大豆	25.6
	汁物	ぎょうざスープ	豚肉	チンゲンサイ にんじん	キャベツ ねぎ	小麦粉		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 セラチン ごま	2.8
	その他	牛乳	牛乳					乳	
27(月)	主食	セルフホットドッグ (パン・ウインナー・キャベツのソテー・ケチャップ)				パン		小麦 乳 大豆	796
	主菜		ウインナー	トマト	キャベツ		サラダ油	大豆 豚肉 トマト みかん	33.8
	汁物	かんぴょう入りミネストローネスープ	大豆 ベーコン	トマト にんじん	かんぴょう 玉ねぎ にんにく	じゃがいも マカロニ	サラダ油	小麦 大豆 豚肉	31.6
	その他	ヨーグルト						乳	3.4
	その他	牛乳	牛乳					乳	
28(火)	主食	ご飯				米			846
	主菜	おろぼんちー	豚肉	チーズ	大根		サラダ油	小麦 乳 大豆 豚肉 かんきつ	36.5
	副菜	小松菜と白菜の磯香和え	のり	小松菜	白菜			小麦 大豆	26.3
	汁物	いものこ汁	豆腐 鶏肉 味噌	煮干	にんじん	ごぼう ねぎ	里芋	大豆 鶏肉 里芋	2.3
	その他	牛乳	牛乳					乳	