2月 予定献立表

〈2015〉 塩川中学校

3年生はI期選抜のため給食なし 弁当

日	献立名 主食	おかず	牛乳	からだをつくる 1群	2群	からだの調子を整える 3群	4群	からだのエネルギーになる 5群	6群	E:ｴﾈﾙｷﾞｰ P:たんぱく質 F:脂質 塩:食塩	家で食べてほしい食品
2（月）	ごはん	ソースカツ キャベツ添え　なめこ汁 **《受験応援献立》**		ぶたヒレ肉 たまご 油あげ　みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ 大根 なめこ缶	ごはん 薄力粉　パン粉 三温糖	サラダ油	E：846 kcal　P：33.8 g F：22.7 g　塩：3.2 g	魚介類
3（火）	麦ごはん	いわしの梅煮 切り干しけんちん　呉汁 節分豆　**《節分献立》**		ぶた肉　みそ 大豆　油あげ いわしの梅煮	牛乳 いわしの梅煮	にんじん	切干大根　ねぎ だいこん　ごぼう 干しいたけ	麦ごはん じゃがいも　三温糖 こんにゃく	サラダ油	E：840 kcal　P：37.7 g F：21.9 g　塩：3.1 g	たまご
4（水）	コッペパン 【セルフドッグ】	ウインナー　トックスープ ボイルキャベツ ミルメーク		ぶた肉 ウインナー	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ　白菜 干しいたけ きくらげ	コッペパン ミルメーク トック	サラダ油	E：799 kcal　P：32.7 g F：28.7 g　塩：3.6 g	豆類
5（木）	ポークカレー	海そうサラダ ゼリー		ぶた肉 ハム	牛乳 スキムミルク カットわかめ	にんじん いんげん	キャベツ　玉ねぎ しょうが　にんにく コーン	ごはん じゃがいも 三温糖	サラダ油 ごま油	E：839 kcal　P：25.2 g F：21.0 g　塩：3.3 g	魚介類
6（金）	しょうゆラーメン	パオズ だいこんとツナのサラダ 果物		ぶた肉 なると ツナ	牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな	だいこん　ねぎ メンマ　干しいたけ もやし　果物	中華めん きび砂糖	ごま油	E：807 kcal　P：35.8 g F：16.5 g　塩：2.4 g	たまご
9（月）	麦ごはん	さばの香味あげ　味のり おかかあえ　筑前煮 **《塩川よい歯の日献立》**		とり肉 さば　ちくわ かつお節	牛乳 味のり 青のり	にんじん ほうれん草 いんげん	もやし　たけのこ だいこん　コーン 干しいたけ　ごぼう	麦ごはん　里芋 こんにゃく 三温糖　片栗粉	サラダ油	E：836 kcal　P：33.6 g F：25.3 g　塩：2.6 g	豆類
10（火）	わかめごはん	厚焼きたまご 中華サラダ マーボーだいこん		ぶたひき肉　ハム 中華くらげ 厚焼きたまご	牛乳 わかめごはんの素	こまつな	玉ねぎ　もやし 大根　干しいたけ グリーンピース	ごはん 春雨　片栗粉 三温糖　きび砂糖	ごま油	E：759 kcal　P：28.0 g F：21.3 g　塩：3.4 g	魚介類
11（水）	★♫♪♫☆★♫♪♫☆★♫♪♫☆ 建国記念の日 ★♫♪♫☆★♫♪♫☆★♫♪♫☆										
12（木）	麦ごはん	大豆と小魚のあめ煮 アーモンドあえ すきやき煮		ぶた肉 焼きとうふ 大豆	牛乳 かえりにぼし	にんじん こまつな	キャベツ 白菜　ねぎ 干しいたけ	麦ごはん　片栗粉 糸こんにゃく 三温糖　きび砂糖	サラダ油 ダイスアーモンド 粉末アーモンド	E：785 kcal　P：32.4 g F：23.3 g　塩：2.2 g	たまご
13（金）	ミートソースメン	こまつなサラダ バレンタインデザート **《バレンタイン献立》**		ぶたひき肉 ツナ	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ　キャベツ グリーンピース 干しいたけ	中華めん きび砂糖 デザート	サラダ油	E：902 kcal　P：32.8 g F：29.8 g　塩：2.6 g	豆類
16（月）	プルコギ丼	ナムル わかめスープ		牛肉 とうふ	牛乳 カットわかめ	にら ほうれん草 赤ピーマン	白菜　玉ねぎ もやし　大根 しめじ	ごはん きび砂糖 水あめ	ごま油 ごま	E：839 kcal　P：21.8 g F：31.3 g　塩：3.2 g	魚介類
17（火）	ごはん	とり肉のかわりダレ ひじきいり煮 みそ汁		とり肉　みそ さつまあげ とうふ	牛乳 ひじき カットわかめ	にんじん ほうれん草	大根 枝豆	ごはん 片栗粉 三温糖	サラダ油	E：844 kcal　P：30.2 g F：27.8 g　塩：3.6 g	たまご
18（水）	カリカリシュガートースト	フレンチサラダ 冬野菜シチュー		ぶた肉 サラミ	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ　コーン 白菜　大根	食パン じゃがいも きび砂糖	サラダ油 クリーム	E：864 kcal　P：29.4 g F：35.0 g　塩：3.8 g	豆類
19（木）	麦ごはん	納豆　五目きんぴら かおりあえ　たら汁 **《食育の日献立》**		さつまあげ たら とうふ　納豆	牛乳	にんじん	ごぼう　たけのこ 枝豆　キャベツ きゅうり　たくあん	ごはん　つきこん 糸こんにゃく 三温糖	サラダ油 ごま	E：754 kcal　P：31.7 g F：18.8 g　塩：2.9 g	肉
20（金）	とり南蛮うどん	ひじきサラダ いももち		とり肉 なると ツナ	牛乳 ひじき	にんじん	もやし　ねぎ 干しいたけ 枝豆	うどん　片栗粉 じゃがいも 三温糖	サラダ油 ごま油	E：841 kcal　P：36.6 g F：19.8 g　塩：3.9 g	豆類
23（月）	麦ごはん	シューマイ チンジャオロースー 中華コーンスープ		ぶた肉 たまご とうふ	牛乳	にんじん　こまつな ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ　コーン たけのこ 干しいたけ	ごはん 片栗粉 三温糖	サラダ油	E：825 kcal　P：33.4 g F：21.9 g　塩：3.0 g	魚介類
24（木）	いろどりまぜごはん	ししゃも磯辺フリッター おひたし ひき肉ともやしのスープ		ぶたひき肉 たまご かつお節	牛乳　しらす ししゃも磯辺フリッター わかめごはんの素	にんじん にら　ほうれん草 のざわな	キャベツ もやし にんにく	ごはん 片栗粉	サラダ油 ごま	E：771 kcal　P：27.4 g F：27.0 g　塩：2.7 g	豆類
25（水）	コッペパン いちごジャム	チキンのマーマレード焼き コールスローサラダ トマトスープ		とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん	キャベツ　きゅうり コーン レモン果汁	コッペパン いちごジャム 三温糖	マヨネーズ	E：823 kcal　P：32.3 g F：31.0 g　塩：3.7 g	たまご
26（木）	あぶらふ丼	お豆サラダ おくずがけ　ゼリー 《日本味めぐり献立～宮城～》		とり肉　ハム たまご あぶらあげ	牛乳 カットわかめ	にんじん いんげん	玉ねぎ　きゅうり漬 えのきだけ　ごぼう 干しいたけ　枝豆	ごはん 里芋　あぶら麸 三温糖　きび砂糖	サラダ油	E：821 kcal　P：28.9 g F：19.6 g　塩：3.5 g	魚介類
27（金）	カうどん	もちいなり 切干大根ごまﾈｰｽﾞあえ 果物		とり肉 ハム なると	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ　白菜 干しいたけ　果物 切干大根	うどん もちいなり きび砂糖	マヨネーズ ごま	E：831 kcal　P：33.9 g F：22.6 g　塩：2.8 g	たまご

2月の健康キャッチフレーズ



冬野菜 食べてつけよう！免疫力!!