2023年 1月31日発行

給食献立表2月

第三砂町中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間□		黄の仲間□		緑の仲間□		エネルギー たんぱく質 食物繊維総量	
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物		
			血や筋肉になる	骨や歯になる	脳のエネルギーになる	エネルギーになる	免疫力を高める	体の調子を整える		
1 水	炒めそば五目あんかけ		豚肉,うずら卵,いか		蒸し中華めん,砂糖,でんぷん	油	人参,江戸菜	にんにく,生姜,玉葱,干し椎茸,たけのこ,白菜,もやし	919 35.7 9.3	kcal g g
	華風甘酢づけ				砂糖	油	人参,とうがらし	大根,きゅうり,生姜		
	さつまいものごま団子				さつまいも,白玉粉,砂糖	油,ごま				
2 木	ご飯				精白米,強化米				829 28.0 14.1	kcal g g
	韓国のり			焼きのり		油,ごま				
	鶏じゃが		鶏肉,卵		蒟蒻,じゃがいも,砂糖,トック	油	人参,江戸菜	にんにく,生姜,玉葱,はくさい,干し椎茸		
	もやし和え				砂糖	油	人参	キャベツ,もやし		
	いちご							いちご		
	☆今日は節分です。節分は「季節を分ける」という意味があり、昔の日本では春は一年の始まりとされ、特に大切にされていました。									
3 金	豆ご飯		油揚げ,大豆	出し昆布	精白米,強化米,砂糖	油	人参,だいこん葉	干し椎茸	774 35.8 8.2	kcal g g
	ししゃもの唐揚げ			ししゃも	でんぷん	油				
	ゆで野菜だし醤油						江戸菜,人参	白菜,もやし		
	つみれ汁		鰹節,いわし,卵,米みそ,かまぼこ		でんぷん,薄力粉,さといも		人参,江戸菜	長葱,生姜,ごぼう,大根		
6 月	ご飯				精白米,強化米				879 35.9 13.1	kcal g g
	魚の西京焼き		銀ダラ,米みそ		砂糖					
	じゃがいものきんぴら炒め		牛肉		こんにゃく,砂糖,じゃがいも	油,ごま	人参	ごぼう		
	すまし汁		鰹節,豆腐				人参,江戸菜	えのき,長葱		
	☆リクエスト給食！副菜2位の「ナムル」です。									
7 火	高菜炒飯		牛肉,ハム		精白米,強化米	油	たかな漬	長葱,生姜	738 22.7 5.2	kcal g g
	ナムル					油,ごま	江戸菜,人参	もやし,にんにく		
	卵入りコーンスープ		卵		でんぷん		人参,江戸菜	玉葱,大根,コーン		
	オレンジ							オレンジ		
8 水	ツナマヨネーズトースト		ツナ	チーズ	食パン	ノンエッグマヨネーズ	パセリ	玉葱,コーン	801 32.4 12.1	kcal g g
	ポトフ		ベーコン,ウィンナー,牛肉		じゃがいも	油	人参	玉葱,エリンギ,セロリー,キャベツ		
	くきわかめ入りゆで野菜			くきわかめ	砂糖	油	人参	キャベツ,きゅうり		
9 木	ご飯				精白米,強化米				831 35.4 5.2	kcal g g
	五目卵焼き		鶏肉,焼き竹輪,卵		砂糖	油	人参	玉葱,えだまめ		
	ゆで野菜ごまだれ				砂糖	油,ごま	人参	きゅうり,キャベツ		
	みそ汁		鰹節,厚揚げ,米みそ	生わかめ				白菜,玉葱		
	☆リクエスト給食！主食3位の「チキンカツ丼」です。今回は、チキンとポークのミックスカツ丼にしました。									
10 金	ミックスカツ丼		鶏肉,豚肉,鰹節		精白米,強化米,薄力粉,パン粉,砂糖	油,ごま	人参	キャベツ,にんにく	880 38.6 8.1	kcal g g
	じゃがいも入りゆで野菜				じゃがいも,砂糖	油	人参	キャベツ,きゅうり		
	いちご							いちご		
13 月	コッペパンチョコがけ				コッペパン,チョコレート				870 34.4 11.5	kcal g g
	ポテトエッググラタン		肉,えび,ホタテ,卵	牛乳,生クリーム,粉チーズ	薄力粉,じゃがいも,パン粉	バター,油		玉葱,エリンギ		
	ツナ入り人参サラダ		ツナ		砂糖	油	人参	きゅうり,キャベツ,玉葱		
14 火	高野豆腐ご飯		肉,高野豆腐,油揚げ	出し昆布	精白米,強化米,砂糖	油	人参,さやいんげん	干し椎茸,ごぼう	859 32.4 8.2	kcal g g
	ちくわのいそべ揚げ		焼き竹輪	あおのり	薄力粉	油				
	即席漬け						人参	白菜,きゅうり,生姜		
	けんちん汁		鰹節,豆腐		じゃがいも	油	人参	ごぼう,大根,長葱		
	☆リクエスト給食！主菜3位の「コロッケ」です。									
15 水	ご飯				精白米,強化米				872 27.6 10.8	kcal g g
	コロッケ		牛肉	スキムミルク,牛乳	じゃがいも,薄力粉,パン粉	油	人参	玉葱		
	キャベツのソテー					油,ごま	青ピーマン,人参	キャベツ		
	みそ汁		鰹節,油揚げ,米みそ				人参,江戸菜	白菜		
16 木	ご飯				精白米,強化米				830 33.7 6.2	kcal g g
	麻婆豆腐		牛肉,米みそ,鰹節,豆腐		砂糖,でんぷん	油	人参,にら	にんにく,生姜,長葱,玉葱,椎茸,筍		
	もやしとわかめのごま醤油			わかめ	砂糖	油,ごま	江戸菜,人参	もやし		
	オレンジ							オレンジ		

	☆今日は給食の日！すべてのメニューをお皿の上にのせて、ひとくちは食べる努力をしましょう。								827 37.2 4.4	kcal g g
17 金	ご飯				精白米,強化米					
	魚の照り焼き		メロ		砂糖			生姜,大根,長葱		
	カリカリ油揚げ入りゆで野菜		油揚げ		砂糖	油	人参	キャベツ,きゅうり		
	なめこ汁		鰹節,豆腐,米みそ				江戸菜	長葱,なめこ		
20 月	バターライス				精白米,強化米	バター			808 28.6 9.7	kcal g g
	チリコンカン		牛肉,大豆,ひよこ豆,手亡豆	粉チーズ	じゃがいも,砂糖,薄力粉	油	人参,青ピーマン,トマト缶	にんにく,玉葱,黄ピーマン		
	コーン入りゆで野菜				砂糖	油	人参	キャベツ,きゅうり,コーン		
	りんご							りんご		
21 火	ご飯				精白米,強化米				913 37.5 5.8	kcal g g
	魚と野菜の五色和え		スズキ,大豆		でんぷん,さつまいも,砂糖	油	人参,さやいんげん	生姜		
	みそ汁		鰹節,豆腐,油揚げ,米みそ				江戸菜	大根,長葱		
	☆リクエスト給食！デザート2位の「フルーツポンチ」です。								761 28.3 5.2	kcal g g
22 水	八宝菜丼		豚肉,うずら卵,いか,かまぼこ,ホタテ		精白米,強化米砂糖,でんぷん	油	にんじん,小松菜	にんにく,生姜,玉葱,干し椎茸,たけのこ,白菜,ねぎ		
	野菜と春雨の中華あえ			わかめ	春雨,砂糖	油,ごま	にんじん	だいこん,きゅうり		
	フルーツポンチ				砂糖			みかん,パイン,りんご,洋梨		
	☆リクエスト給食！副菜1位の「大学芋」です。								751 23.4 6.8	kcal g g
24 金	しっぽくうどん		鰹節,鶏肉,油揚げ		さといも,冷凍うどん		人参,江戸菜	大根,しめじ,長葱		
	大学芋				さつまいも,水あめ,砂糖	油,ごま				
	炒り卵入りゆで野菜		卵		砂糖	油	小松菜,人参	キャベツ		

月平均エネルギー量	月平均たんぱく質量	月平均食物繊維量
833kcal	32.2g	8.5g
学校給食摂取基準 エネルギー	学校給食摂取基準 たんぱく質	学校給食摂取基準 食物繊維
830 kcal	26.9～41.5 g	7.0g

※献立は都合により変更される場合がありますのでご了承ください。

「豆」をもっと好きになろう！

豆は、苦手な人が多い食品のひとつですが、体を作るもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。さらに、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。

日本で食べられている豆

給食では、大豆、いんげん豆、ひよこ豆がよく使われています。

野菜として食べる豆

完熟前の若い実を食べる

若いさやを食べる

発芽した芽を食べる

大豆は、様々な食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。

小豆は、和菓子の材料に欠かせません。