

平成27年

牛乳は毎日ついていきます。

2月



献立予定表



深谷市立川本中学校

日	曜	献立名		材 料 名 (体 の 中 で の 働 き)						栄養価	
		主食	主菜＋副菜＋汁もの	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		熱量 kcal	蛋白質 g
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	月	ご飯	生揚げの中華煮 餃子 芥粒三絲(カイラーサンスー)	生揚げ 豚肉 うずらの卵 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ だけのこ 干し椎茸 生姜 にんにく もやし きゅうり	白飯 三温糖 片栗粉	油	802	33.3
3	火	かてめし (恵方巻き)	いわしフライ キャベツ 味噌けんちん汁 焼きのり 福豆	油揚げ 鶏肉 凍り豆腐 豆腐 味噌 福豆	牛乳 焼きのり 小いわしフライ	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう 干し椎茸 キャベツ ねぎ 大根	酢飯 三温糖 里芋 こんにゃく	油	791	34.0
4	水	わかめご飯	豚肉としばーの香味揚げ 冬野菜のごまマヨネーズ和え かきたま汁	豚肉 豚しばー 豆腐 沖あみなると 味噌 卵 糸かまぼこ	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草 フロコリー	生姜 玉ねぎ	わかめご飯 片栗粉 三温糖 上白糖	油 ごま マヨネーズ	761	30.4
5	木	もやしラーメン	黒糖パンケーキ 蕎麦とさきのこのソテー チーズで蒸分	豚肉 うずらの卵 沖あみなると ハム	牛乳 チーズで蒸分	人参 ほうれん草	生姜 もやし ねぎ フルーン しめじ コーン	ホット中華麺 ホットケーキ 黒砂糖	油 胡桃 バター	866	28.8
6	金	冬野菜のカレーライス	大豆とじゃこの甘辛揚げ 海苔サラダ	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 とろけるチーズ ちりめんじゃこ	人参 フロコリー	にんにく 生姜 玉ねぎ ごぼう れんこん キャベツ きゅうり コーン	煮ごはん じゃが芋 片栗粉 上白糖	油	885	27.6
9	月	ご飯	ピビンバ 春巻き わかめスープ	豚肉 味噌 卵 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	にんにく 生姜 きくらげ もやし だけのこ	白飯 三温糖 ひじき入り春巻き 緑豆春雨	油 ごま油 ごま	865	29.9
10	火	フルーツクリームサンド	つくね 茹でフロコリー 白玉入り厚湯スープ	ひじき入りつくね ベーコン 卵	牛乳 クリームパウダー	人参 小松菜 フロコリー	もも バインアッフル 温州みかん パナナ 玉ねぎ コーン	コッペパン 片栗粉 白玉団子	マヨネーズ	797	32.2
12	木	五目うどん	大芋芋 チーズサラダ	鶏肉 油揚げ 沖あみなると ハム	牛乳 さいころチーズ	人参 小松菜 フロコリー	干し椎茸 ポッカレモン ねぎ きゅうり 玉ねぎ	地粉うどん さつまいも 水あめ 上白糖	油 ごま	866	28.8
13	金	黒パン (波瀾紫一翁の誕生日)	煮ほうとう 大豆とポテトの揚げ煮 味噌の香和え	油揚げ 大豆	牛乳 剣えび唐揚げ きざみのり ちりめんじゃこ	人参 小松菜 パセリ	ほんしめじ はくさい 大根 ねぎ もやし	黒パン ひもかわ フレンチフライポテト 三温糖	油	860	27.4
16	月	ご飯	鮭チーズフライ キャベツ じゃことしじきの味噌汁	鮭チーズフライ 大豆 凍り豆腐 鶏肉 さつまいも 生揚げ 味噌	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	人参 さやいんげん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ	白飯 こんにゃく じゃが芋 三温糖	油	808	31.9
17	火	ココア揚げパン	ハムと大根のサラダ 白菜と肉団子のスープ 元氣ヨーグルト	鶏肉 豚肉 ハム	牛乳 元氣ヨーグルト	人参 小松菜	白菜 大根 きゅうり キャベツ ポッカレモン	コッペパン グラニュー糖 緑豆春雨 上白糖	油	844	30.8
18	水	ご飯	納豆 厚焼き卵 和風ほうれん草のサラダ 豚汁	彩の国納豆 豚肉 豆腐 味噌 ひじき入り厚焼き玉子	牛乳 わかめ	人参 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ きゅうり コーン	白飯 こんにゃく じゃが芋 三温糖	油 ごま	848	32.0
19	木	2年2組・2年3組のリクエスト給食 カレーうどん	玉子ドーナツ じゃこ入り海苔サラダ・プリン	豚肉 沖あみなると プリン	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ 大根 きゅうり キャベツ コーン	地粉うどん 片栗粉 上白糖 玉子ドーナツ	油 ごま油	824	29.3
20	金	ご飯	鮭のチャンちゃん焼き 切り干し大根のかり煮 ちゃんこスープ	鮭 鶏肉 油揚げ ちくわ 味噌	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜 唐辛子	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ ごぼう 大根 白菜 ねぎ 切り干し大根	白飯 三温糖	油 バター	785	32.4
23	月	ご飯	じゃが豚キムチ さばのごま味噌焼き 小松菜サラダ	豚肉 まさば みそ	牛乳 わかめ	人参 にら 小松菜	玉ねぎ 白菜キムチ きゅうり コーン	白飯 ジャガ芋 こんにゃく 三温糖	油 ごま ごま油	822	27.9
24	火	3年3組のリクエスト給食 えびカツバーガー	ツナとしじきのサラダ ミネストローネ・いちごムース	えびカツ ベーコン ツナ	牛乳 ひじき	人参 フロコリー	玉ねぎ セロリ キャベツ にんにく キャベツ きゅうり	子供パン マカロニ じゃが芋 いちごムース 三温糖	油 オリーブ油	862	32.3
25	水	ひじきご飯	ワカサギフライ キャベツ 野菜輪 いよかん	油揚げ 大豆 鶏肉 生揚げ 味噌	牛乳 ワカサギフライ	人参 小松菜 さやいんげん	ごぼう ねぎ 大根 キャベツ いよかん	茶飯 三温糖 じゃが芋	油	836	27.4
26	木	担々麺	鶏肉とカシューナッツの揚げ煮 深谷ネギのナムル	豚肉 鶏肉 味噌 ハム	62 剣えび唐揚げ	人参 チンゲンサイ 小松菜	生姜 にんにく もやし ねぎ きくらげ キャベツ	ホット中華麺 フレンチフライポテト 三温糖 片栗粉	油 ごま ごま油 カシューナッツ	867	32.4
27	金	1年1組のリクエスト給食 試験にかつ丼	ほうれん草のごま和え じゃが芋の味噌汁 雪見だいふく	鶏肉 生揚げ みそ	牛乳 粉チーズ	人参 小松菜 ほうれん草	ねぎ キャベツ みかん	白飯 薄力粉 パン粉 じゃが芋 三温糖	油 ごま	827	34.7
恵方巻き 2月3日の節分の日に、その年の恵方(今年は西南西)を向いて食べると大変縁起が良いとされる巻き寿司。大阪で商売繁盛の祈願をする風習として始まり、大正初期が起源といわれています。				給食回数 19回 ご飯食・・・10回 パン食・・・5回 麺食・・・4回				今月の平均栄養量		838	31.3
				都合より献立を変更する場合があります。御理解・御協力のほど、よろしくお願いします。				基準栄養量		820	30～33