

平成28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

| 日                                                                                                           | 曜 | 献立名                                              |                                            | 材料名(体の中での働き)                                                                        |                         |                                 |                                        |                                              |                                  |          |        | 栄養 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------|----------|--------|----|
|                                                                                                             |   | 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       |        |    |
|                                                                                                             |   |                                                  |                                            | 1群                                                                                  | 2群                      | 3群                              | 4群                                     | 5群                                           | 6群                               |          |        |    |
| 1                                                                                                           | 月 | ご飯                                               | 鶏肉の照り焼き<br>切干大根のサラダ<br>野菜輪                 | 鶏肉<br>生揚げ<br>味噌                                                                     | 牛乳                      | 唐辛子<br>人参<br>小松菜                | ねぎ<br>にんにく 生差<br>切干大根<br>もやし きゅうり      | 白飯<br>片栗粉<br>三温糖 上白糖<br>角切りこんにゃく             | 揚げ油<br>ごま油<br>いりごま<br>炒め油        | 745      |        |    |
| 2                                                                                                           | 火 | メロンパン                                            | 和風スパゲッティ<br>オムレツ<br>グリーンサラダ                | ベーコン                                                                                | 牛乳                      | 人参<br>小松菜<br>フロコリー              | たまねぎ<br>しめじ<br>キャベツ<br>きゅうり            | メロンパン<br>スパゲッティ<br>上白糖                       | サラダ油                             | 820      |        |    |
| 3                                                                                                           | 水 | かてめし(恵方巻き)                                       | ししゃもフリッター<br>けんちん汁<br>福豆                   | 油揚げ<br>凍り豆腐<br>鶏肉 福豆<br>木綿豆腐                                                        | 牛乳<br>焼きのり<br>ししゃもフリッター | 人参<br>さやいんげん<br>小松菜             | ごぼう<br>干し椎茸<br>だいこん<br>ねぎ              | 酢飯<br>三温糖<br>角切りこんにゃく                        | 炒め油<br>サラダ油                      | 742      |        |    |
| 4                                                                                                           | 木 | カレーうどん                                           | ちくわの磯辺揚げ<br>大根とじゃこのサラダ<br>ヨーグルト            | 豚肉<br>焼きちくわ<br>卵                                                                    | 牛乳<br>あおのり<br>ちりめんじゃこ   | 人参<br>ほうれん草                     | たまねぎ ねぎ<br>きゅうり<br>だいこん<br>とうもろこし      | 地粉うどん<br>片栗粉<br>薄力粉<br>三温糖                   | 炒め油<br>揚げ油<br>サラダ油               | 856      |        |    |
| 5                                                                                                           | 金 | ご飯                                               | 生揚げの中華煮<br>焼ききょうざ<br>春雨サラダ                 | 生揚げ<br>豚肉<br>うずらの卵<br>きょうざ ハム                                                       | 牛乳                      | 人参<br>ピーマン                      | 玉葱 だけのこ<br>干し椎茸<br>にんにく 生差<br>キャベツ     | 白飯<br>三温糖<br>片栗粉<br>春雨                       | 炒め油<br>サラダ油<br>ごま油               | 777      |        |    |
| 8                                                                                                           | 月 | 鮭チャーハン                                           | ひじき入り春巻き<br>ごぼうのかみかみサラダ<br>中華スープ           | 卵<br>さけ                                                                             | 牛乳                      | チンゲンサイ<br>さやいんげん<br>人参          | ねぎ<br>きくらげ 生差<br>玉葱 ごぼう<br>大根 ポッカレモン   | 白飯<br>ひじき入り春巻き<br>春雨<br>三温糖                  | 炒め油<br>ごま油<br>いりごま<br>揚げ油        | 816      |        |    |
| 9                                                                                                           | 火 | 黒パン                                              | フィッシュイタリアン<br>グリーンシチュー<br>フロコリーサラダ         | ホキ<br>鶏肉<br>ベーコン<br>ハム                                                              | 牛乳<br>とろけるチーズ           | バジル<br>トマト缶詰<br>人参 バセリ<br>フロコリー | にんにく 玉葱<br>とうもろこし<br>きゅうり<br>大根 ポッカレモン | 黒パン<br>パン粉<br>じゃがいも<br>三温糖                   | オリーブオイル<br>炒め油<br>サラダ油           | 814      |        |    |
| 10                                                                                                          | 水 | ご飯                                               | 肉じゃが<br>ひじき入り厚焼き卵<br>大根おろし<br>野菜のごまマヨネーズ和え | 豚肉<br>ひじき入り厚焼き卵                                                                     | 牛乳                      | 人参<br>さやいんげん<br>ほうれん草           | たまねぎ<br>だいこん<br>キャベツ                   | 白飯<br>じゃがいも<br>突きこんにゃく<br>三温糖                | 炒め油<br>マヨネーズ<br>すりごま             | 778      |        |    |
| 11                                                                                                          | 木 | 建国記念日                                            |                                            |                                                                                     |                         |                                 |                                        |                                              |                                  |          |        |    |
| 12                                                                                                          | 金 | 発芽玄米入りご飯                                         | ぶりの照り焼き<br>大豆の磯煮<br>豚汁                     | ぶり<br>大豆 油揚げ<br>豚肉 生揚げ<br>味噌                                                        | 牛乳<br>ひじき               | にんじん<br>さやいんげん                  | しょうが<br>ごぼう<br>だいこん<br>ねぎ              | 発芽玄米入りご飯<br>突きこんにゃく<br>三温糖 じゃがいも<br>角切りこんにゃく | 炒め油                              | 829      |        |    |
| 15                                                                                                          | 月 | ひじきご飯                                            | 花豆コロッケ<br>味噌汁<br>ヘルシーサラダ                   | 油揚げ<br>鶏肉 大豆<br>花豆コロッケ<br>生揚げ 味噌                                                    | 牛乳<br>ひじき               | にんじん<br>さやいんげん<br>ほうれん草         | ごぼう<br>ねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり              | 茶飯<br>三温糖<br>じゃがいも                           | 炒め油<br>揚げ油<br>サラダ油               | 802      |        |    |
| 16                                                                                                          | 火 | 食パン                                              | 照り焼きチキン<br>ミネストローネ<br>ツナとひじきのサラダ           | 鶏肉<br>ベーコン<br>マクロ缶詰                                                                 | 牛乳<br>粉チーズ<br>ひじき       | にんじん<br>トマト缶詰<br>バセリ            | 玉葱<br>キャベツ<br>きゅうり                     | 食パン<br>じゃがいも<br>マカロニ<br>上白糖                  | 炒め油<br>ごま<br>サラダ油                | 715      |        |    |
| 17                                                                                                          | 水 | ご飯                                               | 大根と豚肉の煮込み<br>鮭ねぎ味噌焼き<br>ごま和え               | 豚肉<br>さけ<br>味噌                                                                      | 牛乳<br>粉チーズ              | にんじん<br>ほうれん草<br>小松菜            | しょうが<br>だいこん<br>ねぎ もやし                 | 白飯<br>角切りこんにゃく<br>三温糖<br>上白糖                 | 炒め油<br>すりごま                      | 705      |        |    |
| 18                                                                                                          | 木 | 担々麺                                              | のり塩ポテト<br>小松菜サラダ                           | 豚肉<br>味噌<br>大豆                                                                      | 牛乳<br>あおのり              | にんじん<br>チンゲンサイ<br>にら<br>小松菜     | 干し椎茸<br>だけのこ ねぎ<br>生差 きゅうり<br>とうもろこし   | ホット中華麺<br>じゃがいも<br>三温糖                       | 炒め油<br>ごま油<br>揚げ油<br>いりごま        | 798      |        |    |
| 19                                                                                                          | 金 | ポークカレー                                           | 大豆のかりかり揚げ<br>ほうれん草のサラダ                     | 豚肉<br>大豆<br>マクロ缶詰                                                                   | 牛乳<br>とろけるチーズ<br>ひじき    | にんじん<br>ほうれん草                   | たまねぎ<br>しょうが<br>にんにく<br>きゅうり           | 白飯<br>じゃがいも<br>さつまいも<br>上白糖 三温糖              | 揚げ油<br>サラダ油                      | 816      |        |    |
| 22                                                                                                          | 月 | 2年1組 リクエスト給食<br>カツ丼・切干大根の炒り煮・野菜輪・ワッフル            |                                            | 鶏肉<br>油揚げ<br>生揚げ<br>味噌                                                              | 牛乳<br>粉チーズ<br>ひじき       | にんじん<br>さやいんげん<br>小松菜           | 切干大根<br>だいこん<br>ねぎ                     | 白飯<br>薄力粉 パン粉<br>三温糖 じゃがいも<br>突きこんにゃく        | 揚げ油<br>炒め油                       | 826      |        |    |
| 23                                                                                                          | 火 | 1年1組 リクエスト給食<br>ココア揚げパン・わんたんスープ・ほうれん草ソテー・元氣ヨーグルト |                                            | 豚肉<br>ハム                                                                            | 牛乳<br>とろけるチーズ           | にんじん<br>小松菜<br>ほうれん草            | もやし ねぎ<br>きくらげ<br>とうもろこし<br>キャベツ       | コッペパン<br>グラニュー糖<br>上白糖<br>ウェーフワンタン           | 揚げ油<br>炒め油                       | 719      |        |    |
| 24                                                                                                          | 水 | 3年3組 リクエスト給食<br>豚キムチ丼・春雨サラダ・なめこ汁・クレープ            |                                            | 豚肉 ハム<br>卵<br>生揚げ<br>味噌                                                             | 牛乳<br>粉チーズ              | にんじん<br>にら<br>小松菜               | にんにく 生差<br>玉葱 ねぎ<br>はくさい<br>もやし        | 白飯<br>三温糖 上白糖<br>春雨<br>クレープ                  | ごま油<br>炒め油<br>サラダ油<br>いりごま       | 814      |        |    |
| 25                                                                                                          | 木 | 2年2組 リクエスト給食<br>味噌ラーメン・肉まん・大根サラダ                 |                                            | 豚挽き肉<br>味噌<br>ハム                                                                    | 牛乳                      | にんじん<br>小松菜                     | 生差 にんにく<br>たまねぎ<br>もやし ねぎ<br>とうもろこし    | ホット中華麺<br>彩の国肉まん<br>上白糖                      | 炒め油<br>サラダ油<br>いりごま<br>ごま油       | 796      |        |    |
| 26                                                                                                          | 金 | 5・6・7組 リクエスト給食<br>わかめご飯・チーズはんぺんフライ・ポテトサラダ・かき玉汁   |                                            | チーズはんぺんフライ<br>卵<br>木綿豆腐                                                             | 牛乳<br>さいころチーズ           | にんじん<br>小松菜                     | たまねぎ<br>きゅうり<br>とうもろこし                 | わかめご飯<br>じゃがいも<br>上白糖<br>片栗粉                 | 揚げ油<br>マヨネーズ                     | 805      |        |    |
| 29                                                                                                          | 月 | ご飯                                               | 四川風麻婆豆腐<br>煮し焼売<br>深谷ネギのナムル                | 豚挽き肉<br>凍り豆腐<br>ポーク焼売<br>ハム                                                         | 牛乳                      | にんじん<br>にら<br>ほうれん草             | 玉葱 だけのこ<br>にんにく 生差<br>ねぎ もやし<br>干し椎茸   | 白飯<br>三温糖<br>片栗粉                             | 炒め油<br>ごま油<br>ごま                 | 798      |        |    |
| 恵方巻き<br>2月3日の節分の日に、その年の恵方(今年は南南東)<br>を向いて食べると大変縁起が良いとされる巻き寿司。<br>大阪で商売繁盛の祈願をする風習として始まり、<br>大正初期が起源といわれています。 |   |                                                  |                                            |  |                         |                                 |                                        | 給食回数 20回                                     | ご飯食・・・10回<br>パン食・・・5回<br>麺食・・・4回 | 今月の平均栄養量 | 788.55 |    |
|                                                                                                             |   |                                                  |                                            | 都合より献立を変更する場合があります。<br>御理解・御協力のほど、よろしくお願ひします。                                       |                         |                                 |                                        |                                              | 基準栄養量                            | 820      |        |    |

学校

| 値     |
|-------|
| 蛋白質   |
| g     |
| 31.2  |
| 27.2  |
| 27.1  |
| 31.4  |
| 28.1  |
| 28.2  |
| 37.3  |
| 27.3  |
| 34.0  |
| 29.2  |
| 35.1  |
| 32.1  |
| 30.5  |
| 27.2  |
| 34.1  |
| 25.1  |
| 29.4  |
| 30.0  |
| 24.6  |
| 32.6  |
| 30.1  |
| 30～33 |