

2月予定献立表

今月の目標 「生活習慣病を予防しよう」

令和5年度

新居浜市学校給食センター(西中学校・南中学校・北中学校・泉川中学校・船木中学校・中萩中学校・角野中学校・川東中学校)

日	曜日	献立名	主 な 材 料						又部科学省の基準 (中学生) エネルギー 830kcal たんぱく質 26~42g 上段: エネルギー 下段: たんぱく質
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
			1群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 乳製品・ 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 米・パン・めん 芋・砂糖	6群 油脂・種実	
			主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質	
1	木	牛乳 ご飯 塩からあげ 卵の花炒め 魚そうめん汁	鶏肉 おから えび 油あげ 魚そうめん	牛乳 わかめ	ねぎ 人参	ごぼう 干し椎茸 玉ねぎ えのきたけ 大根	米 でん粉 砂糖	油 油	753 29.5
2	金	牛乳 ご飯 いわしのかば焼き風 ごま酢あえ 冬野菜の沢煮碗 節分豆	鱈 豚肉 油あげ 大豆	牛乳	チンゲン菜 人参 ねぎ	もやし コーン 生椎茸 大根 白菜	米 でん粉 砂糖 砂糖	油 ごま ごま油	812 30.2
5	月	牛乳 ご飯 鶏肉の照り焼き おかか入り煮びたし さつま汁 伊予柑	鶏肉 かつおぶし 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参 ねぎ	キャベツ 大根 ごぼう 伊予柑	米 砂糖	さつま芋	766 29.9
6	火	牛乳 パン 豆まめハンバーグ アーモンドポテト キャベツとベーコンのスープ	いんげん豆 大豆 豚肉 牛肉 卵 豆腐 ベーコン	牛乳 牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン 玉ねぎ	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋	アーモンド	808 35.9
7	水	牛乳 ご飯 あじの南蛮漬け ごぼうサラダ 豆腐汁	鱈 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	赤パプリカ 人参 ねぎ	玉ねぎ ごぼう きゅうり コーン 玉ねぎ えのきたけ	米 でん粉 砂糖	油 ごま ごまドレッシング	798 29.0
8	木	牛乳 パン さけのハーブ焼き もやしとコーンのソテー 冬野菜のシチュー	鮭 ベーコン いんげん豆	牛乳 牛乳	人参 パセリ	もやし コーン 白菜 大根 玉ねぎ カリフラワー	パン じゃが芋 小麦粉	オリーブ油 油 バター	768 36.7
9	金	牛乳 ご飯 里芋コロッケ 磯香あえ かき玉汁	鶏肉 かつおぶし 卵	牛乳 のり わかめ	人参 小松菜 人参 人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 生椎茸	米 里芋 じゃが芋 砂糖 砂糖 でん粉	油	745 22.1
13	火	牛乳 ご飯 揚げぎょうざ ナムル 麻婆豆腐	豚肉 豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にら ほうれんそう 人参 にら	キャベツ 玉ねぎ 大根 コーン 玉ねぎ 干し椎茸	米 砂糖 小麦粉 砂糖 砂糖 でん粉	油 ごま油 油 ごま油	801 25.6
14	水	牛乳 ご飯(のりの佃煮) 魚の変わり揚げ からしあえ 根菜汁	ホキ 卵 豚肉 厚揚げ	牛乳 のりの佃煮 青のり	小松菜 人参 人参 ねぎ	キャベツ ごぼう 大根 玉ねぎ	米 天ぷら粉 砂糖 こんにゃく	アーモンド 油	745 30.1

日曜日	献立名	主 な 材 料						文部科学省の基準 (中学生) エネルギー 830kcal たんぱく質 26~42g 上段: エネルギー 下段: たんぱく質
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
		1群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 乳製品・ 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 米・パン・めん 芋・砂糖	6群 油脂・種実	
		主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質	
15 木	牛乳 パン 鶏肉のコチュジャン焼き ごまポテト 春雨スープ いちご	鶏肉 ベーコン うすら卵	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ きくらげ いちご	パン じゃが芋 春雨 でん粉	ごま油 ごま ごま油	793 33.1
16 金	牛乳 ビーンズカレーライス(麦ご飯) ゆで卵 ドレッシングサラダ	豚肉 牛肉 いんげん豆 ひよこ豆 大豆 卵	牛乳	さやいんげん 人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 麦 じゃが芋 砂糖	油 オリーブ油	842 29.5
食育の日	日本全国味めぐり「岡山県」							
19 月	牛乳 ご飯 さわらの香味焼き にあいざい 厚揚げのみそ汁 ピーチゼリー	鯖 ちくわ 厚揚げ みそ	牛乳 かえりいりこ わかめ	人参 ねぎ 人参	大根 白菜	米 こんにゃく じゃが芋 ピーチゼリー	油	750 30.4
20 火	牛乳 ご飯 じゃこカツ ゆかりあえ 芋炊き	すり身 卵 油あげ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 赤しそ 人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ 大根 ごぼう 生椎茸	米 でん粉 小麦粉 パン粉 油 里芋 こんにゃく 砂糖		769 26.2
水産の日								
21 水	牛乳 ご飯 ぶりの塩こうじ焼き 水菜とツナのごま煮びたし ふし汁	鯛 ツナ 大豆 厚揚げ かまぼこ	牛乳	水菜 人参 ねぎ	白菜 もやし 玉ねぎ 生椎茸	米 ふしめん	ごま	760 32.0
22 木	牛乳 パン ウインナー ブロッコリーのダブルド あえ チリコンカン	ウインナー 大豆 いんげん豆 豚肉 牛肉	牛乳	ブロッコリー 人参 パセリ トマト	キャベツ 玉ねぎ	パン じゃが芋 でん粉 油		806 35.5
26 月	【ようけカムday】 牛乳 親子丼(麦ご飯) 焼きししゃも 切干大根のさっぱり炒め	鶏肉 卵 ハム	牛乳 ししゃも	人参 ねぎ 人参	玉ねぎ 干し椎茸 切干大根	米 麦 でん粉 砂糖	油	764 35.7
27 火	牛乳 パン 揚げささみのレモンソースかけ じゃが芋のソテー 白菜のスープ ジョア	ささみ 肉団子	牛乳 ジョア	赤パプリカ 人参 にら	レモン果汁 枝豆 白菜 玉ねぎ きくらげ	パン でん粉 砂糖 じゃが芋 春雨	油 油	854 40.4
28 水	牛乳 ご飯 さばの塩焼き ひじきの炒め物 みそ汁	鯖 平天 大豆 豆腐 みそ	牛乳 ひじき わかめ	人参 さやいんげん 人参 ねぎ	ごぼう 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖	油 ごま油	741 31.7
29 木	牛乳 パン 豚肉のケチャップ炒め 大根サラダ ジュリアンスープ	豚肉 かつおぶし ベーコン	牛乳	青ピーマン 人参 人参 パセリ	玉ねぎ 大根 コーン 玉ねぎ キャベツ セロリー きくらげ	パン でん粉 砂糖	油 和風ドレッシング	770 30.7

※徴収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています。

★材料の都合により献立を変更することがあります。