

2 月給食予定献立表

令和5年度 飯網町学校給食共同調理場
飯網中学校 TEL026-253-3250
FAX026-253-3251

【給食目標】 病気を予防する食事をしよう			主な材料						栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
献立名			赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間			
主食	牛乳	おかず	1群 魚肉卵大豆	2群 牛乳小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜きのこ果物	5群 穀類芋砂糖	6群 油脂種実		
1 木	ご飯	○	けんちん汁 いわしのみりん醤油焼き 福神漬け和え 福豆	鶏肉 油あげ 豆腐 いわし 大豆	牛乳	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ 白菜 キャベツ ふくじんづけ	ご飯 こんにゃく	「節分献立」です。昔から節分には「いわし」を食べる習慣があります。今日はみりん醤油焼きにしました。	710 Kcal 32.0 g 20.2 g 2.3 g
2 金	黒糖パン	○	野菜スープ ペンのミートソース イタリアンサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しめじ 白菜 にんにく キャベツ 大根 きゅうり	黒糖パン マカロニ	ペンの先の形に似たマカロニ「ペンネ」を使ってミートソースを作ります。	745 Kcal 31.0 g 23.2 g 3.1 g
5 月	ご飯	○	キムチチゲ 五目卵焼き 寒じめほうれん草のナムル	豚肉 豆腐 みそ 卵 ツナ	牛乳 しらす	にら にんじん ほうれん草	にんにく 白菜キムチ 白菜 えのきたけ もやし	ご飯 砂糖 てんぷん	キムチチゲには、白菜キムチを使います。寒い冬にぴったりの汁ものです。	715 Kcal 32.8 g 22.4 g 2.8 g
6 火	レモン シュガートースト	○	春雨スープ 焼肉サラダ いよかん	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	レモン たまねぎ しめじ たけのこ 白菜 しょうが にんにく キャベツ きゅうり 大根 いよかん	食パン 砂糖 はるさめ	レモン果汁を加えたシュガートーストを作ります。	829 Kcal 32.2 g 26.9 g 3.4 g
7 水	五目ご飯	○	豆乳入りみそ汁 シルバーのみそだれかけ 雪中キャベツの梅おかか和え	鶏肉 油あげ 豆腐 豆乳 みそ シルバー かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ ねぎ キャベツ もやし うめ	ご飯 こんにゃく 砂糖 じゃがいも てんぷん	信濃町の雪中キャベツを使った和え物です。キャベツの甘みを感じてください。	706 Kcal 33.7 g 19.7 g 3.2 g
8 木	ご飯	○	カ餅汁 チキンカツ 見通しの良いサラダ コーヒー牛乳の素	油あげ なると 鶏肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ 白菜 えのきたけ れんこん キャベツ	ご飯 白玉もち 小麦粉 パン粉 マカロニ	中学校3年生の「こだわり献立」です。受験を控えた中学3年生に、みんなでエールを送りましょう。	850 Kcal 32.9 g 19.4 g 2.9 g
9 金	切り込み コッペパン	○	白菜とコーンのスープ スラッピージョー 大根サラダ	ベーコン 豚肉 鶏肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ コーン 白菜 にんにく しょうが 大根 キャベツ	コッペパン 砂糖	スラッピージョーとは、アメリカやキューバなどで食べられる、サンドイッチのことです。パンにはさんでいただきます。	729 Kcal 33.0 g 27.5 g 3.9 g
13 火	米粉パン	○	コンソメスープ 鶏肉のパン粉焼き コーンサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ 白菜 キャベツ きゅうり もやし コーン	米粉パン じゃがいも パン粉	パン粉にオリーブオイルやパセリを混ぜたものを鶏肉の上のせて焼きます。	698 Kcal 41.2 g 20.6 g 3.4 g
14 水	ご飯	○	もずく汁 カラフル鶏そぼろ ポテトサラダ	かまぼこ 豆腐 鶏肉	牛乳 もずく	にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが コーン えだまめ きゅうり	ご飯 てんぷん 砂糖 じゃがいも	カラフルとりそぼろをご飯にかけて、いただきます。	762 Kcal 27.0 g 24.4 g 2.5 g
15 木	ご飯	○	具だくさんみそ汁 さばのさっぱり揚げ 大根のそぼろ煮	みそ さば 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ 大根 えのきたけ 白菜 ねぎ しょうが えだまめ	ご飯 さといも てんぷん 砂糖 こんにゃく	【中学校家庭科考案献立】 「1日中集中できる脳」を作る献立です。	801 Kcal 32.7 g 30.0 g 2.5 g
16 金	ソフト麺	○	ミートソース アップルパイ こんにゃく海藻サラダ	豚肉 卵	牛乳 かいそう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ りんごジャム キャベツ きゅうり	ソフト麺 パイシート こんにゃく	調理場でアップルパイを手作りします。	903 Kcal 29.3 g 37.8 g 4.1 g
19 月	ご飯	○	ワンタンスープ 手作りしゅうまい もやしの中華和え	鶏肉 豚肉 大豆ミート	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ 白菜 しょうが たけのこ もやし きゅうり	ご飯 ワンタン 砂糖 てんぷん しゅうまいの皮	ワンタンは中国の広東地方の料理です。日本風にアレンジしたスープを作ります。	715 Kcal 27.6 g 18.1 g 1.7 g
20 火	切り込み コッペパン	○	コーンポタージュ 焼きフランク 春雨サラダ	ベーコン フランクフルト ツナ	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん	たまねぎ コーン クリームコーン キャベツ きゅうり	コッペパン 小麦粉 砂糖 てんぷん はるさめ	切り込みコッペパンに焼きフランクをはさんでいただきます。	850 Kcal 31.5 g 36.3 g 3.8 g
21 水	ご飯	○	さつまい ちくわの南蛮漬け 茎わかめの炒めもの	鶏肉 みそ ちくわ 豚肉 さつまいあげ	牛乳 茎わかめ	にんじん	ごぼう 大根 白菜 ねぎ	ご飯 さつまいも てんぷん 砂糖 こんにゃく	南蛮漬けのたれには、七味唐辛子を入れています。ピリッと辛いのでご飯がすすみますよ。	781 Kcal 28.5 g 18.5 g 4.7 g
22 木	ご飯	○	かきたま汁 絹揚げ肉みそかけ ごま酢あえ	卵 厚揚げ 鶏肉 みそ ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ 白菜 えのきたけ しょうが もやし キャベツ きゅうり	ご飯 てんぷん 砂糖	かきたま汁に使う卵は、飯山市産のものを使っています。	790 Kcal 34.2 g 27.9 g 2.9 g
26 月	ご飯	○	寄せ鍋汁 いかのレモンソース 磯香和え	鶏肉 かまぼこ 豆腐 いか	牛乳 のり	にんじん こまつな	しめじ 白菜 ねぎ レモン キャベツ もやし	ご飯 こんにゃく 砂糖 てんぷん	いろいろな具を入れて作る「寄せ鍋汁」です。かつお節のだしが決め手です。	714 Kcal 32.8 g 17.8 g 2.6 g
27 火	丸パン	○	米粉マカロニのスープ ハンバーグ照り焼きソース フレンチサラダ	鶏肉 豚肉 大豆ミート 豆腐 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ えのき氷 キャベツ きゅうり コーン レモン	丸パン 米粉マカロニ パン粉 砂糖 てんぷん	しょうゆベースの「てりやきソース」をハンバーグにかけます。日本発祥のソースです。	732 Kcal 33.7 g 23.8 g 3.8 g
28 水	ミートボール カレー	○	青大豆とマカロニのサラダ でこぼん	青大豆 ツナ ミートボール	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり でこぼん	ご飯 じゃがいも マカロニ	ミートボールをカレーに入れました。食べごたえがあります。	831 Kcal 26.6 g 24.7 g 3.5 g
29 木	ご飯	○	のっぺい汁 とんかつ ほうれん草とツナの和え物	鶏肉 かまぼこ ヒレカツ ツナ	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう 大根 ねぎ もやし キャベツ	ご飯 さといも てんぷん 砂糖	【中学校家庭科考案献立】 「足の筋肉」を作る献立です。	745 Kcal 21.1 g 20.0 g 2.7 g