



# 2月の献立予定表

平成26年 2月  
三春中学校

日	曜 日	献立名	赤の食品 体の材料になる	黄色の食品 体のエネルギーとなる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価	検査結果(単位 kg/Bq) セシウム 134・137
3	月	ごはん 牛乳 いわしのピザ焼き 五目豆 野菜の味噌汁	いわし 鶏もも肉 さつま揚げ 大豆 油揚げ 味噌 牛乳 クリームチーズ	ごはん さといも 三温糖 オリーブ油 油	にんじん にんにく 玉葱 ごぼう キャベツ	エネルギー 851 Kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.2 g	ND
4	火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 白菜のゆずサラダ たまごスープ	木綿豆腐 豚ひき肉 鶏もも肉 たまご 牛乳	ごはん かたくり粉 三温糖 じゃがいも ごま油 オリーブ油	にんじん にら ねぎ 干し椎茸 しょうが にんにく はくさい きゅうり ゆず果汁	エネルギー 745 Kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.1 g	
5	水	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソース 大根の炒めもの 小松菜の味噌汁	鶏もも肉 ベーコン 油揚げ 味噌 牛乳	ごはんかたくり粉 三温糖 じゃがいも 油	にんじん こまつな ねぎ だいこん えのきたけ	エネルギー 837 Kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 2.5 g	ND
6	木	スイートポテトサンド 牛乳 バリバリサラダ 洋風おでん いちご	かまぼこ 鶏もも肉 さつま揚げ 牛乳	パン さつまいも 三温糖 ワンタン じゃがいも パター オリーブ油	にんじん パセリ レタス えだまめ しょうが 玉葱 キャベツ いちご	エネルギー 796 Kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 3.2 g	
7	金	ごはん 牛乳 鮭の野菜チーズ焼き ごぼうとベーコンのきんぴら 豆腐と野菜の胡麻汁	鮭 味噌 ベーコン 木綿豆腐 牛乳 クリームチーズ	ごはん 三温糖 さといも ごま油 油 ねりごま	にんじん こまつな 玉葱 しめじ ごぼう コーン だいこん	エネルギー 775 Kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.8 g	
10	月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き さつま芋のきんぴら にら卵汁	豚肩ロース ベーコン たまご 味噌 牛乳	ごはん さつまいも 三温糖 じゃがいも 油	にんじん ピーマン にら しょうが はくさい	エネルギー 860 Kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 2.5 g	ND
12	水	広東麺 牛乳 チキンスペアリブ ベーコンポテトサラダ	いか 豚ばら肉 鶏手羽肉 ベーコン 牛乳	ソフトメン かたくり粉 じゃがいも 油	にんじん パセリ もやし はくさい しょうが にんにく	エネルギー 802 Kcal たんぱく質 34 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 4.3 g	
13	木	まいたけごはん 牛乳 里芋のおでん 豆腐すいとん汁 ぼんかん	油揚げ 鶏もも肉 さつま揚げ 木綿豆腐 牛乳	ごはん 三温糖 さといも 薄力粉 油	にんじん こまつな まいたけ ごぼう はくさい だいこん ぼんかん	エネルギー 767 Kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 16 g 食塩相当量 2.7 g	
14	金	ごはん 牛乳 さばのカレー揚げ ひじきの炒めもの 豚汁	さば 油揚げ さつま揚げ 豚ばら肉 木綿豆腐 味噌 牛乳	ごはん 薄力粉 かたくり粉 三温糖 さといも 油	にんじん こまつな えだまめ ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー 848 Kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 2.6 g	
17	月	三色そばろごはん 牛乳 もやしの和えもの 芋煮汁	鶏ひき肉 たまご さつま揚げ 豚ばら肉 焼き豆腐 味噌 牛乳	ごはん 三温糖 さといも 油 白ごま ごま油	しそ実 ほうれんそう にんじん しょうが もやし だいこん ねぎ しめじ まいたけ	エネルギー 785 Kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.9 g	
18	火	ごはん 牛乳 かわり納豆 筑前煮 にらと玉葱の味噌汁	かまぼこ かつお節 納豆 鶏もも肉 さつま揚げ 油揚げ 味噌 牛乳 チーズ	ごはん 三温糖 さといも 白ごま 油	のぎわな にんじん にら ごぼう れんこん 干し椎茸 玉葱 えのきたけ	エネルギー 754 Kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.2 g	
19	水	ごはん 牛乳 ヒレカツの味噌ソース れんこんのきんぴら 実だくさん汁	豚ひれ たまご 味噌 ベーコン 豚ばら肉 牛乳	ごはん 薄力粉 パン粉 三温糖 さつまいも 大豆油 白ごま 油	にんじん こまつな にんにく れんこん えだまめ まいたけ だいこん しょうが	エネルギー 839 Kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 24 g 食塩相当量 2.8 g	ND
20	木	クロックムッシュ 牛乳 胡麻ドレッシングサラダ コーンポタージュ いちご	ハム 豚肩ロース 牛乳 クリームチーズ 粉チーズ	パン 三温糖 薄力粉 ねりごま ごま油 パター	ブロッコリー にんじん パセリ レタス しょうが にんにく コーン 玉葱 いちご	エネルギー 860 Kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 33.5 g 食塩相当量 4.2 g	
21	金	ツナそばろごはん 牛乳 イカ大根 味噌ワタタン汁 ぼんかん	まぐろ缶 いか 豚ばら肉 味噌 牛乳	ごはん 三温糖 ワンタン 白ごま 油	にんじん チンゲンツアイ だいこん しょうが キャベツ もやし にんにく ぼんかん	エネルギー 817 Kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.9 g	
24	月	ごはん 牛乳 ミートローフのソースがけ ジャーマンポテト なめこと小松菜の味噌汁	牛ひき肉 豚ひき肉 たまご ベーコン 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん パン粉 三温糖 じゃがいも オリーブ油	パセリ こまつな 玉葱 にんにく なめこ はくさい	エネルギー 786 Kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.5 g	
25	火	ごはん 牛乳 豚肉の野菜マリネ かぼちゃのガーリックソテー わかめ汁	豚肩ロース 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん かたくり粉 三温糖 じゃがいも ごま油 パター	青ピーマン にんじん かぼちゃ パセリ しょうが 玉葱 にんにく えのきたけ	エネルギー 788 Kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.3 g	ND
26	水	けんちんうどん 牛乳 手作り三色かき揚げ ほうれん草のごま和え	豚ばら肉 木綿豆腐 たまご ボークフランク 牛乳	ソフトメン さといも 薄力粉 さつまいも 三温糖 油 ねりごま	にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう ねぎ しょうが えだまめ もやし	エネルギー 800 Kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 3.4 g	
27	木	カレーライス 牛乳 きゃべつのホットサラダ 手作りいちごムース	豚もも肉 ベーコンヨーグルト クリームチーズ 牛乳	ごはん じゃがいも 上白糖 油 オリーブ油	にんじん 玉葱 にんにく キャベツ いちご レモン果汁	エネルギー 832 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.6 g	
28	金	ごはん 牛乳 さんまの香味煮 きのこのチャブチェ 根菜汁	さんま 味噌 牛ばら肉 油揚げ 牛乳	ごはん 三温糖 はるさめ じゃがいも ごま油 白ごま	にんじん にら しょうが にんにく ねぎ しめじ まいたけ 干し椎茸 ごぼう だいこん	エネルギー 888 Kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 2.4 g	