



2月献立表

平成 29 年

逗子市立中学校

中学校給食の基準		
エネルギー	30.0	Kcal
たんぱく質	25~	g
脂質	30	%
食塩相当量	3.0	g

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	水	ご飯 肉そぼろ 魚の照り焼き 大根の柚子味噌かけ お浸し 根菜汁 牛乳	豚肉 しいら かつお節 みそ 油揚げ ひじき こんぶ 牛乳	精白米 玄米 三温糖 片栗粉 かたくり粉 サラダ油	青ピーマン 赤ピーマン ししとうがらし ほうれんそう にんじん しょうが だいこん ゆず もやし ごぼう ねぎ	エネルギー 821 Kcal たんぱく質 39 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 4.6 g
2	木	スパゲティミートソース キャベツの重ね煮 鶏のから揚げ スパイシーポテト 牛乳	豚肉 鶏肉 パルメザンチーズ 牛乳	スパゲティ 薄力粉 上白糖 かたくり粉 じゃがいも サラダ油 バター	パセリ ミントマツ 玉葱 にんにく マッシュルーム キャベツ しょうが レモン	エネルギー 874 Kcal たんぱく質 40.8 g 脂質 33.4 g 食塩相当量 3.7 g
3	金	豆ご飯 竹輪の二色揚げ 切り干し大根煮 胡麻和え かきたま汁 牛乳	大豆 焼き竹輪 油揚げ 鶏肉 かつお節 みそ 豆腐 わかめ あおのり 牛乳	精白米 玄米 薄力粉 三温糖 上白糖 かたくり粉 サラダ油 ごま	にんじん ほうれんそう こまつな 切り干しだいこん もやし	エネルギー 864 Kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 3.7 g
6	月	五目チャーハン 揚げ餃子 春雨サラダ 中華スープ 果物 牛乳	鶏肉 卵 豆腐 しらす 牛乳	精白米 玄米 はるさめ サラダ油 ごま油 ごま マヨネーズ きょうざの皮	こまつな ピーマン にんじん ほうれんそう 玉葱 もやし キャベツ きゅうり ねぎ 果物	エネルギー 838 Kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 34.5 g 食塩相当量 2.6 g
7	火	ご飯 すき焼き風煮 ごぼうの味噌マヨサラダ 南瓜のそぼろあん わかめ汁 ヨーグルト	豚肉 豆腐 大豆 油揚げ みそ かつお節 わかめ ヨーグルト	精白米 玄米 焼きふ しらたき 三温糖 上白糖 かたくり粉 サラダ油 ごま マヨネーズ	かぼちゃ にんじん はくさい ごぼう だいこん きゅうり しょうが ねぎ	エネルギー 907 Kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 4.5 g
8	水	ジャージャー麺 ソーセージ炒め 中華サラダ きな粉もち 牛乳	豚肉 みそ ソーセージ するめいか 卵 きな粉 牛乳	中華麺 上白糖 かたくり粉 はるさめ 三温糖 白玉団子 サラダ油	にんじん にんにく しょうが 玉葱 もやし キャベツ きゅうり	エネルギー 866 Kcal たんぱく質 39.2 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 5.3 g
9	木	ご飯 味噌豆 魚のマヨネーズ焼き じゃがいもの金平 おかか和え 玉葱の味噌汁 牛乳	大豆 みそ さけ さつま揚げ かつお節 油揚げ わかめ 牛乳	精白米 玄米 かたくり粉 三温糖 パン粉 じゃがいも こんにやく 上白糖 サラダ油 マヨネーズ ごま	にんじん ミントマツ ほうれんそう 玉葱 とうもろこし レモン ごぼう もやし キャベツ	エネルギー 902 Kcal たんぱく質 37.6 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 3.5 g
10	金	鶏ごぼうピラフ ベンネのトマト煮 高野豆腐のフライ パセリポテト キャベツのスープ 牛乳	鶏肉 卵 凍り豆腐 豚肉 ベーコン パルメザンチーズ 牛乳	精白米 玄米 マカロニ 薄力粉 パン粉 じゃがいも バター サラダ油 ごま	にんじん さやいんげん トマト缶 ブロッコリー パセリ ごぼう ほんしめじ 玉葱 マッシュルー ム	エネルギー 863 Kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 20 g 食塩相当量 4.8 g
13	月	ご飯 竹輪とごぼうのごまだれ 切り干し大根卵とじ 塩昆布入りの浅漬け 田舎汁 牛乳	焼き竹輪 凍り豆腐 かつお節 卵 油揚げ 豆腐 みそ 刻み昆布 牛乳	精白米 玄米 じゃがいも 片栗粉 三温糖 サラダ油 ごま こんにやく	こまつな にんじん ごぼう 切り干しだいこん キャベツ きゅうり だいこん	エネルギー 852 Kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 3.9 g
14	火	ナンピザ 和風スパゲティソース 肉団子のケチャップ煮 南瓜のホタージュ フルーツヨーグルト 牛乳	ベーコン プロセスチーズ パルメザンチーズ 塩昆布 ヨーグルト 牛乳 生クリーム	ナン スパゲティ 上白糖 コーンスターチ サラダ油 バター	青ピーマン トマト缶 にんじん かぼちゃ パセリ にんにく 玉葱 マッシュルーム ほんしめじ 洋ナシ缶 みかん	エネルギー 824 Kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 33.8 g 食塩相当量 4.8 g
15	水	ハヤシライス フレンチサラダ 一口ミートローフ さつま芋のレモン煮 牛乳	豚肉 卵 牛乳	精白米 玄米 薄力粉 三温糖 パン粉 上白糖 さつま芋 サラダ油	トマト缶 にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり 玉葱 干しぶどう レモン	エネルギー 986 Kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.2 g
16	木	セルフフィッシュサンド マカロニサラダ 小松菜のカレーソース コーンシチュー 牛乳	しいら たまご ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム	サンドパン 薄力粉 パン粉 マカロニ じゃがいも サラダ油 マヨネーズ バター	にんじん こまつな パセリ キャベツ きゅうり 玉葱 もやし マッシュルーム ホールコーン	エネルギー 880 Kcal たんぱく質 40.7 g 脂質 36.4 g 食塩相当量 3.6 g
17	金	ドリア スパイシーチキン スパゲティナポリタン パンブキンポテト キャベツとベーコンのスープ ヨーグルト	鶏肉 ベーコン 牛乳 パルメザンチーズ プロセスチーズ ヨーグルト	精白米 薄力粉 スパゲティ 上白糖 じゃがいも バター サラダ油 マヨネーズ	にんじん パセリ ミントマツ さやいんげん ビーマン かぼちゃ 玉葱 マッシュルーム にんにく キャベツ レモン マッシュルーム 干しぶどう	エネルギー 989 Kcal たんぱく質 40.6 g 脂質 34.8 g 食塩相当量 3.4 g
20	月	カレーライス チキンカツ 茹で野菜 シャキシャキポテト 変わりあべ川 ヨーグルト	豚肉 鶏肉 卵 かつお節 まぐろ缶 きな粉 ヨーグルト	精白米 玄米 じゃがいも 薄力粉 パン粉 マカロニ 上白糖 サラダ油 バター	にんじん トマト缶 ブロッコリー こまつな にんにく しょうが 玉葱 きゅうり	エネルギー 983 Kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 29 g 食塩相当量 3.8 g
21	火	ご飯 魚のあずま煮 ポールと根菜の煮物 かぶの浅漬け もずくの味噌汁 牛乳	しいら あげポール 油揚げ 豆腐 みそ かつお節 もずく 牛乳	精白米 玄米 薄力粉 かたくり粉 さといも 上白糖 サラダ油	にんじん さやいんげん ごぼう こんにやく だいこん グリンピース きゅうり かぶ しょうが ねぎ	エネルギー 840 Kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 4 g
22	水	わかめご飯 ひじき入り卵焼き ビーフソテー 卵の花煮 水菜の味噌汁 牛乳	卵 鶏肉 まぐろ缶 おから 焼き竹輪 油揚げ みそ ひじき わかめ 牛乳	精白米 玄米 三温糖 ビーフン 上白糖 サラダ油 ごま油	にんじん 青ピーマン みずかき わかめ 玉葱 キャベツ しょうが もやし ねぎ ごぼう	エネルギー 945 Kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 5.6 g
24	金	ご飯 豚キムチ炒め 焼売の天ぷら 拌三絲(ハンソンス-) 豆腐のスープ 牛乳	豚肉 みそ 卵 豆腐 牛乳	精白米 玄米 上白糖 薄力粉 はるさめ かたくり粉 ごま油 ごま サラダ油 ごま	にんじん こまつな にんにく しょうが もやし ねぎ はくさい きゅうり えのきたけ	エネルギー 830 Kcal たんぱく質 32 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 4.4 g
27	月	赤飯 焼き魚 昆布炒め ポテトサラダ 三色漬け あかだし 牛乳	まだい 鶏肉 油揚げ かつお節 豆腐 みそ 細切り昆布 牛乳	精白米 ささげ じゃがいも 上白糖 ごま サラダ油 マヨネーズ ごま油	にんじん 根みつば ごぼう 玉葱 きゅうり とうもろこし だいこん しょうが ねぎ なめこ	エネルギー 829 Kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 4.7 g
28	火	ご飯 のりの佃煮 里芋のそぼろ煮 魚の葱ソース マカロニナポリタン 白菜の味噌汁 牛乳	鶏肉 かつお節 しいら ベーコン 油揚げ みそ かつお節 牛乳	精白米 玄米 じゃがいも さといも 三温糖 かたくり粉 薄力粉 上白糖 マカロニ サラダ油 こんにやく	にんじん パセリのりつくだ煮 しょうが だいこん ごぼう ねぎ 玉葱 マッシュルーム はくさい	エネルギー 891 Kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 3.6 g

- ★材料購入の都合により、献立または食材の一部を変更する場合があります。
- ★学校給食は、基本的に加熱処理されたものの提供となります(一部の野菜と果物を除く)。
- ★生卵のアレルギーをお持ちの方へ 卵につきましては、完全に加熱処理されております。

ご卒業・ご進級おめでとうございます！

一足早いのですが、市内全校生徒と一緒に食べる最後の日が、2月27日(月)です。当日は、お赤飯で卒業と進級をお祝いします。

いつも美味しい魚を届けてくださる漁港のみなさんが、更に美味しい魚を届けてくださる予定です！

どんな魚が来るでしょうか？お楽しみに！

★アレルギー等をお持ちの方へ 締め切りについて
給食の締切は、1週間前の14時です。 例：14日の締切り⇒7日の14時です！

★一括予約(申し込み)をされている方も月に一度は、中学校給食システムで申込状況をご確認ください。