



2012

2月献立表



★日の日にはスプーン（フォーク）がつきますが、おはしは毎日持ってきましょう。 三豊市立詫間中学校

曜	スプーン	牛乳	こんだてめい 献立名		おもに 体の組織をつくるもの		おもに 体の調子を整えるもの		おもに エネルギーになるもの		給食で 使う 野菜の 量 (g)	エ ネ ル ギ ー kcal	た ん ぱ く 質 g	脂 質 g		
					たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質						
					肉・魚・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小 魚・海藻	緑黄色 野菜	その他の 野菜・果物	穀類・芋類・ 砂糖	油脂 種実類						
			主食	主菜・副菜・汁物・果物等												
1	水	○	菜の花 ごはん	揚げ豆腐のごまだれ漬け だいこんと豚肉の煮物 レタスあえ	卵 とうふ みそ えび天ぷら 豚肉	牛乳	菜花 にんじん ほうれん草	だいこん しょうが レタス	米 麦 砂糖 小麦粉 片栗粉	ごま油 ごま	208	798	31.8	28.0		
2	木	★	大根の カレー ライス	アーモンドじゃこ ブロッコリーのごまあえ りんご	豚肉	牛乳 チーズ かえり	にんじん ブロッコリー ねぎ	にんじん しょうが 玉ねぎ だいこん エリンギ りんご	米 麦 砂糖	ごま ごま油 アーモンド	162	841	31.4	27.5		
3	金	○	フルーツ パン	かにぞうすい いわしの香りあげ ひやっかの和え物 節分豆	かに 油揚げ 卵 いわし 大豆	牛乳	にんじん ねぎ ひやっか	白菜 えのきだけ しめじ しょうが もやし コーン	フルーツシ 米 片栗粉 砂糖 小麦粉	ごま ごま油 ごま油	97	769	35.1	28.8		
6	月	○	麦ごはん	さばのごまみそ焼き けんちん汁 菜花のおひたし 県産味つけのり	さば 豚肉 みそ 油揚げ とうふ	牛乳 味噌カマ	にんじん ねぎ 菜花	しょうが だいこん 白菜 ごぼう	米 麦 砂糖 (こんこやく)	ごま油 ごま	124	760	35.9	23.2		
7	火	○	ミルク パン	スープスパゲティ れんこん団子 小松菜のドレ ッシングあえ 干しプルーン	えびいか 鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 パセリ	玉ねぎ れんこん しめ じ にんじん コーン もやし プルーン	ミルクシ 砂糖 スパゲティ 小麦粉 片栗粉	ごま油 ごま バター	220	776	34.7	29.0		
8	水	○	発芽玄米 ごはん	みそ煮込みおでん ブロッコリー のからししょうゆあえ 小煮干しのレモン酢 パナナ	白豆腐 厚揚げ 牛すね肉 みそ うずり卵	牛乳 昆布 かえり	ブロッコリー	だいこん しょうが レモン パナナ	米 発芽玄米 砂糖 里も (こんこやく)		90	792	33.6	22.0		
9	木	○	麦ごはん	ししゃもの磯辺あげ 納豆みそ 豚汁 もやしの甘酢づけ いよかん	納豆 豚肉 みそ	牛乳 青のり ししゃも	にんじん 小松菜 ねぎ	だいこん ごぼう もやし いよかん	米 麦 天ぷら粉 さつまいも 砂糖 (こんこやく)	ごま油 ごま	134	812	29.5	20.2		
10	金	★	全粒粉 パン	ビーフシチュー ひじきのクリーミーサラダ りんご	牛肉 ベーコン ハム	牛乳 ひじき スキムミルク	にんじん ほうれん草	にんじん 玉ねぎ エリンギ りんご	全粒粉シ 砂糖 じゃがいも 小麦粉	ごま油 バター マヨネーズ	90	708	30.7	23.6		
13	月	○	麦ごはん	さわらのゆうあん焼き ひやっかの雪花 じゃがいもの 和風サラダ りんご	さわら 油揚げ とうふ ハム	牛乳	ひやっか さやめいざん	白菜 りんご ゆず	米 麦 じゃがいも	ごま油 ごま	98	785	35.0	22.5		
14	火	○	バター ロール パン	カレーうどん いわしのごぼう天ぷら ブロッコリーの甘酢あえ	いわし 豚肉 卵	牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	玉ねぎ ごぼう	バターロールシ うどん じゃがいも 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	132	856	30.8	33.6		
15	水	○	親子丼	納豆のかきあげ てっばい ぼんかん	鶏肉 竹輪 卵 納豆 白豆腐 みそ	牛乳 ちりめん	にんじん ねぎ	干しいりだけ 玉ねぎ だいこん ぼんかん	米 麦 砂糖 小麦粉	ごま油 ごま	156	861	34.3	23.5		
16	木	○	ひじき ごはん	金時豆の天ぷら みそ汁 カリポリサラダ いちご	鶏肉 油揚げ 金時豆 とうふ みそ	牛乳 わかめ ひじき	ねぎ にんじん	ごぼう しめじ 白菜 きゅうり だいこん いちご	米 麦 砂糖 天ぷら粉 (こんこやく)	ごま油	123	788	25.8	21.8		
17	金	★	米粉パン	ポークビーンズ ポテトサラダ 牛乳かんオレンジソースかけ	大豆 ベーコン 豚肉 ハム	牛乳 寒天	にんじん	きゅうり 玉ねぎ ごぼう みかんジュース	米粉シ 砂糖 じゃがいも コーンスターチ	ごま油 マヨネーズ	97	879	36.0	32.0		
20	月	○	三色 ごはん	みそ汁 大豆とかえりの揚げ煮	鶏肉 高野豆腐 卵 油揚げ みそ 大豆	牛乳 かえり スキムミルク	ほうれん草 にんじん ねぎ	しょうが だいこん 白菜 しめじ	米 麦 砂糖 さつまいも 片栗粉	ごま油 ごま	121	838	38.3	25.8		
21	火	★	2月21日(火)は第2回「野菜のおかずの日」です！ みなさん。忘れないでくださいね！ 地元でとれる旬の野菜を使って、違った調理法に挑戦してみよう！													
21	火	○	あん サンド	とり肉のマーマレード焼き コーンスープ キウイフルーツ	鶏肉 小豆 卵	牛乳	チンゲン 菜	にんじん しょうが 玉ねぎ コーン ママ レード キウイフルーツ	コーンシ 砂糖 片栗粉	ごま油 バター	57	752	38.4	19.0		
22	水	○	麦ごはん	あじの南蛮づけ 卵の花のいり煮 いそかあえ りんご	あじ 鶏肉 油揚げ おから	牛乳 塩昆布	にんじん 小松菜 ねぎ	しょうが キャベツ ごぼう 白ねぎ 干 しいりだけ りんご	米 麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 (こんこやく)	ごま油	81	776	35.2	20.9		
23	木	○	わかめ ごはん	いかなのさらさあげ かき卵汁 わけぎあえ デコポン	いか とうふ 卵 するめか みそ	牛乳 わかめ	春菊 わけぎ	しょうが えのきだけ デコポン	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま油	46	742	31.5	18.3		
24	金	○	手作り ハンバー グサンド	手作りハンバーグ ゆで野菜 スライスチーズ 白菜のミルクスープ ネーブル	牛肉 豚肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ クリーム	にんじん	キャベツ 玉ねぎ 白菜 しめじ コーン ネーブル	コーンシ パン粉 片栗粉	ごま油	149	773	35.6	32.5		
27	月	★	チキン ライス	コンソメスープ ミルクかりんとう 大根サラダ	鶏肉 ベーコン シーチキン 卵	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	玉ねぎ エリンギ だいこん コーン ほうれん草	米 麦 砂糖 じゃがいも さつまいも	ごま油 バター	172	819	25.5	22.4		
28	火	○	「バイキング給食」(3年生) 技術・家庭科や給食の時間に学んだことを思い出しながら、栄養バランスを考えて料理を選びましょう。 みんなでマナーを守って、楽しい思い出づくりをしてください。													
29	水	○	赤飯	いかなごのからあげ 葉ごぼうの煮物 みそ汁 スイートスプリング	油揚げ とうふ みそ 小豆	牛乳 わかめ いかなご	にんじん ねぎ	葉ごぼう だいこん スイートスプリング	米 麦 砂糖 もち米 じゃがいも 片栗粉 (こんこやく)	ごま油 黒ごま	94	815	28.5	23.3		

※ 野菜が高騰しているため、献立を変更する場合があります。