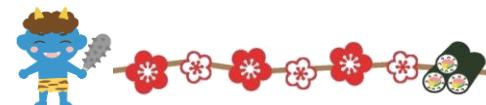




2月 献立予定表



ひたちなか市立勝田第二中学校

Bブロック

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価 中学校	
			(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
2月	月	米パン				◇米パン				
		牛乳	牛乳						806	
		チリビーンズ	豚肉・フランクフルト 大豆・△ミックスピーンズ	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも	油	ケチャップ・コンソメ・こしょう ソース・チリパウダー	36.6	
		ガーリックドレッシングサラダ	まぐろ水煮	小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが		油	しょうゆ・みりん	2.7	
3月	火	ヨーグルト	ヨーグルト							
		ごはん			米					
		牛乳	牛乳						842	
		ヤンニヨムチキン	鶏肉		にんにく	でんぶん・砂糖	油・ごま油	酒・コチュジャン・ケチャップ みりん・しょうゆ	34.0	
4月	水	もやしのナムル		小松菜・にんじん	もやし		ごま油・ごま	しょうゆ・酢・塩・こしょう	2.2	
		トックスープ	ベーコン	にら・にんじん	白菜・長ねぎ・きくらげ	◇トック		中華だし・しょうゆ・こしょう		
		ごはん			米					
		牛乳	牛乳						795	
5月	木	いわしのこま味噌煮	◇いわしのこまみそ煮						31.5	
		ささみとひじきのしょうがえ	鶏ささみ油漬	ひじき	小松菜・にんじん	キャベツ・しょうが	砂糖	しょうゆ	1.9	
		けんちん汁	厚揚げ	にんじん	大根・長ねぎ	さといも・こんにゃく	油	しょうゆ・酒・みりん・塩	806	
		福豆	大豆						30.3	
6月	金	じらすのチーズトースト	しらす・チーズ	ハセリ	玉ねぎ・にんにく	◇食パン	オリーブ油	こしょう	3.5	
		牛乳	牛乳						805	
		ボトフ	◇肉だんご		にんじん・プロッコリー	玉ねぎ・キャベツ	じゃがいも	コンソメ・塩・こしょう	32.2	
		フルーツポンチ				パイントアップル(缶) 黄桃(缶)	◇豆乳ゼリー ◇みかんゼリー		2.2	
7月	木	ソフトめん				◇ソフトめん				
		牛乳	牛乳							
		ちゃんぽんスープ	豚肉・なると	にんじん	キャベツ・玉ねぎ・もやし とうもろこし・しょうが	でんぶん	ごま油	◇豚骨白湯・酒・中華だし・塩		
		焼ききょうざ	◇きょうざ							
8月	金	中華あえ	まぐろ油漬	わかめ	小松菜・にんじん	白菜	砂糖	油・ごま油	しょうゆ・酢	
		黒パン				◇黒パン				
		牛乳	牛乳						801	
		ミートグラタン	豚肉	チーズ	トマト	玉ねぎ・にんにく	マカロニ・砂糖	ケチャップ・こしょう・コンソメ	30.7	
9月	木	大根サラダ	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	大根		酢・塩・こしょう	2.7	
		ジュリエンヌスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ・キャベツ・セロリ		コンソメ・塩・こしょう		
		ごはん				米				
		牛乳	牛乳							
10月	火	さばのカレー焼き	◇さばカレー焼き							
		れんこん金平	豚肉		にんじん	れんこん・ごぼう	こんにゃく・砂糖	しょうゆ・みりん・酒・一味唐辛子	809	
		かきたま汁	鶏卵 豆腐		にんじん・ニラ	たまねぎ・えのき	でんぶん	塩・しょうゆ・酒	31.6	
		ごはん	牛乳			米			2.2	
11月	木	リクエスト献立	牛乳							
		とりにくのから揚げ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ・にんにく	でんぶん	油	841	
		オニオンドレッシングサラダ	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ・ソテーオニオン・にんにく		オリーブ油	37.8	
		豚汁	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	白菜・ごぼう・長ねぎ	じゃがいも・こんにゃく	油	2.1	
12月	木	ツナピラフ	まぐろ油漬	にんじん	玉ねぎ・エリンギ・枝豆 とうもろこし	米	油・バター	塩・こしょう・コンソメ		
		牛乳	牛乳						848	
		ハンバーグトマトソース	◇ハンバーグ		トマト			ワイン・ソース・ケチャップ・こしょう	27.9	
		マスタードレッシングサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・ソテーオニオン	オリーブ油	酢・粒マスタード・しょうゆ・塩・こしょう	2.2	
13月	金	チョコプリン				◇チョコプリン				
		ミルクパン				◇ミルクパン				
		牛乳	牛乳						819	
		オムレツ	◇オムレツ						32.2	
14月	木	シーザーサラダ	ベーコン	チーズ	にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン(果汁)	砂糖	油・ノンエッグマヨネーズ	3.2	
		鶏肉とマカロニのトマトスープ	鶏肉	にんじん・トマト	玉ねぎ・セロリ	マカロニ・じゃがいも	油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう		
		ごはん				米				
		牛乳	牛乳							
15月	木	湊のいかカレー	ベーコン・いか	乳	にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	じゃがいも	カレールウ・ソース	811	
		こんにゃくサラダ	鶏ささみ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	酢・しょうゆ	29.8	
		いちご				いちご			2.4	
		ピタパン				◇ピタパン				
16月	木	牛乳	牛乳						819	
		オムレツ	◇オムレツ						32.2	
		シーザーサラダ	ベーコン	チーズ	にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン(果汁)	砂糖	油・ノンエッグマヨネーズ	3.2	
		鶏肉とマカロニのトマトスープ	鶏肉	にんじん・トマト	玉ねぎ・セロリ	マカロニ・じゃがいも	油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう		
17月	火	ごはん				米				
		牛乳	牛乳							
		湊のいかカレー	ベーコン・いか	乳	にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	じゃがいも	カレールウ・ソース	811	
		こんにゃくサラダ	鶏ささみ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ	こんにゃく・砂糖	酢・しょうゆ	29.8	
18月	木	いちご							2.4	
		ピタパン				◇ピタパン				
		牛乳	牛乳						803	
		チキンカツ	◇チキンカツ				油		36.7	
19月	木	プロッコリーとコーンのサラダ		プロッコリー	とうもろこし	砂糖	油	酢・塩・こしょう	2.9	
		那珂湊焼きそば	豚肉	小松菜・にんじん	玉ねぎ・キャベツ・もやし・しいたけ	◇中華めん	油	ソース・オイスター・ソース・こしょう		
		ごはん				米				
		牛乳	牛乳							
20月	木	豚肉と野菜のしょうが炒め	豚肉	にら	玉ねぎ・キャベツ・しょうが もやし	砂糖・でんぶん	油	しょうゆ・みりん・酒	815	
		厚揚げのみそ汁	厚揚げ・みそ	にんじん	大根・長ねぎ	じゃがいも			31.7	
		キムタクごはん	豚肉	にんじん	長ねぎ・△つぼ漬・△白菜キムチ	米	油	しょうゆ・こしょう	2.5	
		ししゃもフライ	牛乳				油		801	
21月	木	ごまあえ		にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	29.8	
		ごはん				米			2.5	
		牛乳	牛乳							
		麻婆豆腐	豆腐・豚肉 大豆・みそ	にんじん・にら	大根・玉ねぎ・長ねぎ しいたけ・しょうが・にんにく	砂糖・でんぶん	油・ごま油	豆板醤・甜麺醤・しょうゆ	829	
22月	木	パンサンスー	ハム	にんじん	キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖	油・ごま油	酢・しょうゆ・からし	30.6	
		♡おたのしみデザート♡				◇おたのしみデザート			2.2	
		ごはん				米				
		牛乳	牛乳							
23月	木	かつおフライ	◇かつおフライ			油			822	
		わかめの柚子おひたし	わかめ	にんじん	白菜・もやし・ゆず(果汁)	砂糖	ごま油	しょうゆ	31.0	
		鶏団子のみそ汁	◇鶏肉だんご	にんじん	大根・長ねぎ	じゃがいも			2.1	
		はちみつパン	牛乳			◇はちみつパン				
24月	木	プラウンシチュー	豚肉	にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ・エリンギ	じゃがいも・米粉	油	ワイン・デミグラスソース・コンソメ △ハヤシルウ・こしょう	798	
		豆と麦のチキンサラダ	◇五種豆と五穀 鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	酢・塩・こしょう	31.5	
		ごはん				米			2.6	
		牛乳	牛乳							
25月	木	あじフライ	◇あじフライ			油				