

今月は「リクエストメニュー」
が登場します!



2月 献立表



令和5年

金山中学校

| 日 | 曜日 | 献立名 | 赤の食品 血や肉になる | | 緑の食品 体の調子を整える | | 黄色の食品 エネルギーになる | | 栄養価 | | |
|----|----|--|------------------------------|-----------------|-----------------------------------|--|------------------------------------|-----------------|---------------|------------|--|
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | |
| | | | 肉・魚・卵・豆 | 牛乳・小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物 | 穀類・いも・砂糖 | 種実類・油脂類 | 脂質 g | 食塩相当量 g | |
| 1 | 水 | 麦ご飯 牛乳 豚のしょうが焼き マカロニサラダ かぶのみそ汁 | ぶた肉 ツナ | 牛乳 チーズ わかめ | にんじん | きゅうり とうもろこし かぶ ねぎ | 米 麦 マカロニ | マヨネーズ | 879 | 33.9 | |
| | | | | | | | | | 32.3 | 2.1 | |
| 2 | 木 | 《節分献立》 麦ご飯 牛乳 ごまあえ ざくざく いわしのカリカリあげ 節分豆 | いわし とり肉 かまぼこ 大豆 | 牛乳 | ほうれんそう にんじん | キャベツ もやし しいたけ ごぼう だいこん | 米 麦 こんにやく さといも 砂糖 | 油 ごま | 777 | 29.4 | |
| | | | | | | | | | 23.7 | 1.5 | |
| 3 | 金 | 麦ご飯 牛乳 キムタク納豆 れんこんきんぴら 白菜のみそ汁 | 納豆 とり肉 凍み豆腐 油あげ | 牛乳 わかめ | にんじん | キムチ たくあん きゅうり ごぼう れんこん はくさい えのき | 米 麦 こんにやく 砂糖 | 油 ごま | 776 | 32.8 | |
| | | | | | | | | | 21.4 | 2.0 | |
| 6 | 月 | 麦ご飯 牛乳 八宝菜 チンゲンサイスープ りんごゼリー | ぶた肉 いか うずら卵 なた 木綿豆腐 | 牛乳 | にんじん きぬさや チンゲンサイ | はくさい たまねぎ しいたけ ねぎ | 米 麦 砂糖 かたくり粉 | ごま油 | 788 | 35.3 | |
| | | | | | | | | | 25.1 | 2.4 | |
| 7 | 火 | 麦ご飯 牛乳 赤かぼちゃコロック ブロッコリーサラダ たまごスープ | ぶたひき肉 たまご | 牛乳 | 赤かぼちゃ にんじん ほうれんそう ブロッコリー | たまねぎ キャベツ とうもろこし えのき | 米 麦 小麦粉 パン粉 | バター 油 ドレッシング | 849 | 30.0 | |
| | | | | | | | | | 22.5 | 2.5 | |
| 8 | 水 | 野菜みそラーメン 牛乳 ミニ肉まん わかめの酢の物 | ぶた肉 なた | 牛乳 わかめ | にんじん いら | キャベツ もやし たまねぎ メンマ きゅうり とうもろこし | 中華めん 肉まん 砂糖 | ごま油 | 846 | 31.4 | |
| | | | | | | | | | 18.8 | 4.9 | |
| 9 | 木 | 麦ご飯 牛乳 とりの照り焼き ポテトサラダ オニオンスープ | とり肉 ハム | 牛乳 | にんじん | たまねぎ きゅうり とうもろこし | 米 麦 じゃがいも | マヨネーズ | 836 | 26.9 | |
| | | | | | | | | | 30.5 | 2.5 | |
| 10 | 金 | 麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 和風海そうサラダ 大根のみそ汁 | さば ツナ かつおぶし 木綿豆腐 | 牛乳 こんぶ | にんじん | キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん たまねぎ | 米 麦 | 油 | 839 | 33.3 | |
| | | | | | | | | | 30.2 | 2.6 | |
| 13 | 月 | ナン 牛乳 キーマカレー クリームコーンスープ モチクリームアイス | ぶたひき肉 とりひき肉 | 牛乳 モチクリームアイス | にんじん トマト パプリカ | たまねぎ しめじ とうもろこし クリームコーン | ナン | 油 | 934 | 33.8 | |
| | | | | | | | | | 32.8 | 3.8 | |
| 14 | 火 | 麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐 こまつなスープ フルーツ杏仁 | ぶたひき肉 とりひき肉 木綿豆腐 | 牛乳 杏仁豆腐 | にんじん いら こまつな | しいたけ ねぎ しめじ みかん | 米 麦 | ごま油 | 820 | 34.4 | |
| | | | | | | | | | 22.6 | 2.3 | |
| 15 | 水 | 麦ご飯 牛乳 チーズハンバーグ キャベツコーン ミネストローネ | ぶたひき肉 たまご 木綿豆腐 ベーコン | 牛乳 | にんじん トマト | たまねぎ キャベツ とうもろこし | 米 麦 | 油 | 895 | 33.8 | |
| | | | | | | | | | 29.0 | 2.4 | |
| 16 | 木 | 豚キムチ丼 牛乳 パリパリサラダ もやしとわかめのスープ | ぶた肉 ツナ 木綿豆腐 | 牛乳 わかめ | にんじん いら ブロッコリー | たまねぎ はくさい キムチ キャベツ とうもろこし もやし | 米 麦 砂糖 かたくり粉 しゅうまいの皮 | 油 ごま油 ごま | 785 | 34.4 | |
| | | | | | | | | | 21.7 | 2.8 | |
| 17 | 金 | チキンカレー 牛乳 ヨーグルト だいこんとキャベツのサラダ | とり肉 | 牛乳 ヨーグルト | にんじん | たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん レモン果汁 | 米 麦 じゃがいも | 油 砂糖 | 841 | 23.5 | |
| | | | | | | | | | 24.2 | 2.5 | |
| 20 | 月 | 《ふくしま健康応援メニュー④》 麦ご飯 牛乳 海鮮しゅうまい 春雨サラダ 具だくさんキムチゲスープ(理研ビタソ) | たらすり身 えび とりひき肉 ハム ぶた肉 | 牛乳 わかめ | いら 赤ピーマン | たまねぎ しょうが グリーンピース もやし だいこん きゅうり とうもろこし ねぎ キムチ | 米 麦 しゅうまいの皮 砂糖 ほろめ かたくり粉 | ごま油 | 779 | 39.5 | |
| | | | | | | | | | 17.1 | 2.6 | |
| 21 | 火 | 麦ご飯 牛乳 とりのからあげ いそあえ さといもの豚汁 | とり肉 ほたて貝柱 | 牛乳 のり | ほうれんそう にんじん | もやし きくらげ しいたけ | 米 紫黒米 さといも まめふ しらたき かたくり粉 | 油 | 808 | 31.9 | |
| | | | | | | | | | 24.1 | 2.6 | |
| 22 | 水 | しょうゆラーメン 牛乳 大学いも | 焼きぶた なた | 牛乳 | にんじん ほうれんそう | メンマ ねぎ もやし | 中華めん さつまいも 砂糖 | 油 ごま ラーメンスープ | 845 | 30.2 | |
| | | | | | | | | | 21.2 | 5.0 | |
| 23 | 木 | 天皇誕生日 | | | | | | | | | |
| 24 | 金 | チャーハン 牛乳 ぎょうざ 切干大根サラダ たまごとわかめのスープ | たまご 焼きぶた ぎょうざ ツナ | 牛乳 しらす わかめ | こまつな にんじん | 切干だいこん ねぎ | 米 麦 | ごま油 | 782 | 28.3 | |
| | | | | | | | | | 24.3 | 2.3 | |
| 27 | 月 | 麦ご飯 牛乳 洋風たまご焼き おかかあえ 豆腐のみそ汁 | たまご ツナ かつおぶし 木綿豆腐 | 牛乳 チーズ | にんじん ピーマン ブロッコリー いんげん | たまねぎ しめじ とうもろこし はくさい | 米 麦 砂糖 | 油 | 782 | 33.7 | |
| | | | | | | | | | 24.2 | 2.1 | |
| 28 | 火 | 《受験応援献立》 カツカレー(勝つ) 牛乳 れんこんサラダ(見通しがきく) いよかん(いい予感) | とんかつ | 牛乳 | にんじん | たまねぎ キャベツ れんこん きゅうり とうもろこし いよかん | 米 麦 | 油 ごま油 | 903 | 25.4 | |
| | | | | | | | | | 29.1 | 2.2 | |

※食材等の都合により献立が変更になる場合があります。