

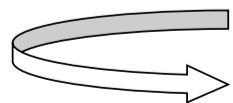
令和元年度

* 2月の献立表 *

長岡中学校

今月の食育目標： 食事の食べ方について考えよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
3	月	🥛	麦ご飯					米 麦		783kcal 31.4g 24%	節分	
			いわしのかば焼き	いわし				砂糖 片栗粉	油			
			じゃがいものきんぴら	さつまいも		にんじん 青ピーマン	つきこんにやく	砂糖	じゃがいも			ごま油 ごま
			白菜のみそ汁	油揚げ みそ	わかめ		はくさい 玉ねぎ					
			ミックス福豆	大豆 えんどう豆			寒梅粉 (*加熱済)	小麦粉				
4	火	🥛	麦ご飯					米 麦		785kcal 33.6g 26%	立春 中学なし	
			種なし梅干し						梅干し			
			松風焼	鶏肉 みそ 卵		青のり	玉ねぎ	砂糖 パン粉 コーンスターチ	油			ごま
			おかかあえ	かつお節		にんじん 小松菜	はくさい					
			かぼちゃのみそ汁	みそ	わかめ	かぼちゃ	玉ねぎ えのき					
5	水		給食はありません。									
6	木	🥛	麦ご飯					米 麦		772kcal 34.3g 23%		
			びっくりしゅうまい	鶏肉 鶏肉 うずら卵			玉ねぎ しょうが 干しいたけ	砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮	ごま油			
			ひじきと切り干し大根の煮物	油揚げ	ひじき	にんじん	切り干し大根 えだまめ	砂糖	油			
			豆乳豚汁	豚肉 豆乳 みそ		にんじん	玉ねぎ こんにやく 根深ねぎ 大根	さといも	ごま油			
7	金	🥛	角型食パン					パン		935kcal 37.6g 30%		
			メープルジャム					メープルジャム				
			チキンステーキ わさびレモンソース	鶏肉		こねぎ	わさびの茎 レモン果汁 (*加熱済)	砂糖	油			
			こふき芋			パセリ		じゃがいも	バター			
			きのこのクリームスープ	ベーコン	牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ しめじ えのき マッシュルーム		バター 油			
			いちご				いちご					
10	月	🥛	ソフトめん					ソフトめん		788kcal 29.0g 30%		
			ミートソース	豚肉	チーズ	にんじん トマト (*加熱済)	にんにく マッシュルーム 玉ねぎ	砂糖 小麦粉	油 バター			
			ラムネ型チーズ		チーズ							
			みかん入りサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ みかん (*加熱済)	砂糖	えごま油			
			青のりポテト		青のり			じゃがいも	油			
11	火		建国記念の日									
12	水	🥛	麦ご飯					米 麦		792kcal 37.4g 21%		
			豚肉丼の具	豚肉 さつまいも なた		にんじん	玉ねぎ 根深ねぎ しらたき しめじ	砂糖 片栗粉	油			
			焼きししゃも	ししゃも								
			じゃがいものみそ汁	みそ	わかめ		玉ねぎ	じゃがいも				
			りんご				りんご					
13	木	🥛	お茶粉入り山型食パン					パン		724kcal 33.0g 35%	幼稚園なし	
			ラザニア	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト (*加熱済)	にんにく 玉ねぎ	砂糖 小麦粉 油 ワンタンの皮	バター			
			キャベツのサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	えごま油			
			コンソメ卵スープ	ベーコン 卵			玉ねぎ えのき 生椎茸	片栗粉				



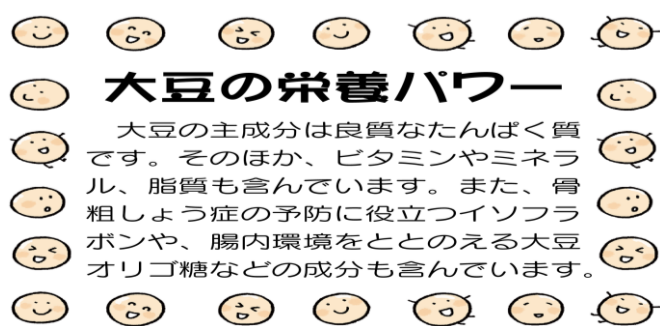
献立表は、裏面に続きます。



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人1日(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
14	金		パプリカライス			パプリカ		米 麦		859kcal 29.3g 27%	パレンタイン デニ
			とりつくねのクリーム煮	ベーコン 鶏肉 鶏つくね 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん グリンピース	玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも マカロニ 小麦粉	油 バター 生クリーム		
			わかめのレモンあえ		わかめ		キャベツ きゅうり レモン果汁(*加熱済)				
			ココアサータンダギー	卵				小麦粉 砂糖 ココア	油		
17	月		フレンチトースト	卵	牛乳			パン 砂糖 グラニュー糖	バター	817kcal 29.7g 31%	長岡南小 長岡北小 なし
			白菜のポトフ	ベーコン 豚肉		にんじん	セロリ 玉ねぎ はくさい	じゃがいも	油		
			マカロニボロネーズ	ハム		にんじん パセリ	玉ねぎ	パン粉 マカロニ	バター 油		
			ヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん パイン 干しぶどう (*全て加熱済) バナナ	砂糖			
18	火		わかめご飯		わかめ			米 麦		880kcal 41.0g 29%	幼稚園なし
			さばの竜田揚げ	さば		しょうが		片栗粉	油		
			カレー肉じゃが	豚肉		にんじん グリンピース	玉ねぎ つきこんにゃく	じゃがいも 砂糖	油		
			きのこ汁	油揚げ みそ	わかめ		生椎茸 しめじ えのき 根深ねぎ				
19	水		麦ご飯					米 麦		834kcal 33.5g 27%	
			ボークストロガノフ	豚肉		にんじん 青ピーマン トマト(*加熱済)	にんにく しめじ マッシュルーム 玉ねぎ	小麦粉 コーンスターチ	バター 生クリーム 油		
			エリンギソテー	ロースハム		にんじん	エリンギ キャベツ		油		
			じゃが丸揚げ		チーズ			じゃがいも 片栗粉	油		
20	木		お茶ご飯				食べるお茶	米 麦		815kcal 28.6g 23%	パースティ 給食
			まーぼー大根	豚肉 みそ		にんじん	しょうが 根深ねぎ 干し椎茸 玉ねぎ たけのこ 大根	砂糖 片栗粉	ごま油		
			春雨サラダ	ロースハム		にんじん	キャベツ きゅうり	春雨 砂糖	ごま油 ごま		
			お楽しみデザート	卵	牛乳 乳成分			砂糖 小麦粉	生クリーム チョコレート		
21	金		黒米ご飯					米 黒米		755kcal 28.3g 25%	中学なし
			キーマカレー	豚肉 みそ	チーズ ヨーグルト	にんじん 青ピーマン	にんにく しょうが なす 玉ねぎ りんご・トマト(*全て加熱済)	じゃがいも	油		
			ほうれん草のツナあえ	まぐろ油漬		ほうれん草 にんじん	キャベツ コーン レモン果汁(*加熱済)				
			ヨーグルト		ヨーグルト						
24	月		振替休日								
25	火		麦ご飯					米 麦		735kcal 31.9g 24%	
			ビビンバ	豚肉		にんじん 小松菜	にんにく しょうが たけのこ ぜんまい 大豆もやし		油 ごま油		
			つくねと白菜のスープ	ベーコン 根菜入りつく ね みそ 豆乳		にんじん	はくさい しめじ 玉ねぎ	片栗粉			
26	水		みかん				みかん			780kcal 28.2g 17%	
			麦ご飯					米 麦			
			みそ煮込みおでん	鶏肉 豆ちくわ 焼き豆腐 みそ		にんじん	こんにゃく 大根	さといも 砂糖			
			納豆あえ	納豆 かつお節	のり	ほうれん草 にんじん					
27	木		バナナ				バナナ			743kcal 27.9g 35%	
			黒糖ロールパン					パン 黒糖			
			ボルシチ	ベーコン 豚肉		にんじん トマト(*加熱済)	にんにく 玉ねぎ はくさい	じゃがいも	油 生クリーム		
			彩り豆サラダ	ロースハム	ひじき チーズ		えだまめ 青えんどう豆 ひよこ豆 いんげん豆	砂糖	えごま油		
28	金		パンプキンパイ		クリームチーズ	かぼちゃ		砂糖 小麦粉 ワントンの皮	バター 生クリーム 油	827kcal 32.2g 24%	長岡南小 長岡北小 なし
			ゆかりご飯				ゆかり粉(*加熱済)	米 麦			
			キャベツメンチ	豚肉 おから 卵	牛乳		キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉	油		
			チンゲン菜とコーンのソテー	豚肉		チンゲン菜	キャベツ コーン	コーンスターチ	油		
			大根のみそ汁	油揚げ みそ	わかめ		大根 玉ねぎ				
サイダーゼリー		寒天		みかん(*加熱済)	砂糖 サイダー						

※ 伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果は市のホームページで公表しています。
献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

給食だより



大豆からできる食品



いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。