

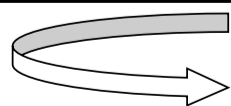
令和2年度

* 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		
1	月	🥛	麦ご飯					米 麦		843kcal 34.5g 28%	節分献立
			ヒレカツ	豚肉 豆乳				小麦粉 パン粉	油		
			キーマカレー	豚肉 豆乳 みそ		にんじん グリンピース トマト(加熱済)	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム りんご(加熱済)		油		
			こんにゃくのおかか煮	かつお節		にんじん いんげん	こんにゃく たけのこ	砂糖	油		
			福豆	大豆							
2	火	🥛	麦ご飯					米 麦		839kcal 33.9g 26%	長岡中3年 なし
			豚肉丼の具	豚肉 さつまいも		にんじん	たまねぎ しらたき しめじ 根深ねぎ	砂糖 片栗粉	油		
			にらまんじゅう	豚肉		にら	しょうが キャベツ ながねぎ	まんじゅうの皮	油		
			キャベツのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ		キャベツ たまねぎ				
			味付けいりこ	いりこ							
3	水	🥛	ガーリックトースト		脱脂粉乳		にんにく	パン	バター	815kcal 34.8g 39%	長岡中3年 長岡南小 長岡北小 なし
			飛鳥チャウダー	ベーコン 鶏肉 油揚げ 焼き豆腐 みそ 豆乳	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ	小麦粉	油 バター 生クリーム		
			ほうれん草のツナあえ	まぐろ水煮		ほうれん草 にんじん	キャベツ コーン レモン果汁(加熱済)	砂糖	えごま油		
			ゼリーのヨーグルトあえ		ヨーグルト		ぶどうゼリー・みかんゼリー・干し ぶどう(全て加熱済) ナタデココ	砂糖			
4	木	🥛	酢めし					米 砂糖		796kcal 30.5g 28%	
			こぎつね寿司の具	油揚げ		にんじん	かんぴょう えだまめ	砂糖			
			卵焼き	ベーコン 卵		いんげん		砂糖			
			けんちん汁	木綿豆腐 油揚げ		にんじん	ごぼう だいこん 根深ねぎ	さといも	ごま油		
			いちご				いちご				
5	金	🥛	ゆかりご飯				ゆかり粉(加熱済)	米		756kcal 30.3g 22%	
			黒はんぺんお茶フライ	黒はんぺん			せん茶	小麦粉 パン粉	油		
			まーぼー大根	豚肉 みそ		にんじん	しょうが 根深ねぎ たけのこ たまねぎ 干しいだけ だいこん	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
			かぼちゃのみそ汁	みそ	わかめ	かぼちゃ	たまねぎ えのき				
			みかん				みかん				
8	月	🥛	うどん					うどん		791kcal 32.7g 23%	
			和風つけ汁	鶏肉 油揚げ なた		にんじん	ごぼう 干しいだけ 根深ねぎ	砂糖			
			ヤーコン入りかき揚げ	大豆 ちくわ 豆乳	ひじき	かぼちゃ にんじん	たまねぎ ヤーコン	小麦粉 片栗粉	油 ごま		
			みかんソースあえ				パイナップル・みかん・干しぶどう・みかんジュース レモン果汁(全て加熱済) ナタデココ	砂糖 コーンスターチ			
			ミニトマト			ミニトマト					
9	火	🥛	麦ご飯					米		850kcal 35.6g 20%	
			米ぬかふりかけ	かつお節	焼きのり		まっちゃん	発芽焼き玄米 砂糖 米ぬか でんぷん			
			さわらのわさびみそ焼き	さわら みそ			わさび しょうが	砂糖			
			じゃがいものきんぴら	さつまいも		にんじん 青ピーマン	つきこんにゃく	じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま		
			きのこ汁	油揚げ 豆腐 みそ	わかめ		生しいだけ しめじ えのき 根深ねぎ				
			バナナ				バナナ				
10	水	🥛	麦ご飯					米 麦		754kcal 25.7g 24%	長岡北小 長岡幼なし
			春巻き	豚肉		にら	しょうが 干しいだけ キャベツ たけのこ	春巻きの皮 砂糖 片栗粉 小麦粉 春雨	ごま油 油		
			納豆あえ	納豆 かつお節	のり	にんじん ほうれん草					
			コーンスープ	卵		にんじん パセリ	コーン クリームコーン	片栗粉			
			焼きプリンタルト	卵	乳製品			小麦粉 砂糖	マーガリン		
11	木		建国記念の日								



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のとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのものとなる食品		1食分 (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			
12	金		グリーンピースご飯			グリーンピース		米		781kcal 24.1g 28%		
			ハート型コロッケ	鶏肉 豚肉			たまねぎ	じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉	油			
			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)					
			ボルシチ	ベーコン 豚肉 豆乳 みそ		トマト (加熱済) にんじん	にんにく たまねぎ はくさい	じゃがいも	油			
			型抜きチーズ		クリームチーズ 乳加工品		いちご果汁・レモン果汁 (全て加熱済)					
15	月		麦ご飯					米 麦		805kcal 31.2g 22%		
			いわしのかば焼き	いわし				でんぷん 砂糖	油			
			春雨の炒め物	豚肉		にんじん 青ピーマン	しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ 干しいたけ	春雨	油 ごま油			
			じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	みそ	わかめ		たまねぎ	じゃがいも				
			ミニレモンゼリー				レモン果汁 (加熱済)	砂糖 水あめ				
16	火		麦ご飯					米 麦		844kcal 35.7g 22%	長岡幼なし	
			ビビンバ	豚肉 錦糸卵		にんじん ほうれん草	しょうが ぜんまい 大豆もやし	砂糖	ごま油 ごま			
			にら玉スープ	卵	わかめ	にら		片栗粉				
			バナナ				バナナ					
17	水		お茶粉入り山型食パン		脱脂粉乳		緑茶粉	パン		777kcal 33.3g 29%		
			チリコンカーン	豚肉 いんげん豆		にんじん トマト (加熱済)	たまねぎ	砂糖 じゃがいも	油			
			小松菜の炒め物	ロースハム		にんじん こまつな	キャベツ		油			
			ココアスノー	卵	牛乳			砂糖 小麦粉 粉糖	油 ココア			
18	木		麦ご飯					米 麦		762kcal 33.3g 24%		
			ひじきご飯の具	鶏肉 油揚げ	ひじき	グリーンピース にんじん		砂糖	油			
			さばじゃがメンチコロッケ	さば みそ				じゃがいも パン粉 小麦粉 でんぷん	油			
			鶏団子汁	つくね 豆腐 みそ		にんじん	だいこん ごぼう 根深ねぎ					
			ミニトマト			ミニトマト						
19	金		麦ご飯					米 麦		815kcal 36.0g 25%		
			和風ミートローフ	豚肉 豆乳 みそ		にんじん 小松菜	たまねぎ れんこん しょうが	パン粉 砂糖 コーンスターチ	ごま			
			野菜のおかかあえ	かつお節		にんじん	はくさい もやし					
			さといものみそ汁	油揚げ みそ	わかめ		キャベツ	さといも				
22	月		麦ご飯					米 麦		809kcal 32.5g 24%	ふじっぴー 給食	
			さばのみそ煮	さば みそ			しょうが	砂糖				
			エリンギソテー	ハム		にんじん	エリンギ キャベツ ヤーコン		油			
			国清汁	油揚げ みそ		にんじん ブチペール	だいこん 生しいたけ	さといも	ごま油			
			ミニトマト			ミニトマト						
			富士山もなか	小豆				砂糖 もなかの皮				
23	火		天皇誕生日									
24	水		麦ご飯					米 麦		811kcal 30.8g 32%		
			鶏肉のバーベキューソース	鶏肉			しょうが にんにく レモン果汁・りんご (全て加熱済)		油			
			マセドアンサラダ	ハム		にんじん	きゅうり コーン レモン果汁	じゃがいも 砂糖	マヨネーズ えごま油			
			白菜のスープ	豚肉		にんじん	はくさい しめじ たまねぎ					
25	木		わかめご飯		わかめ			米		770kcal 34.5g 19%		
			焼きししゃも	ししゃも								
			かぼちゃのそぼろ煮	豚肉		にんじん かぼちゃ	しょうが たまねぎ	砂糖 片栗粉	油			
			煮込みうどん	鶏肉 油揚げ		にんじん	たまねぎ 根深ねぎ	うどん				
			いちご				いちご					
26	金		マーガリンロール		脱脂粉乳			パン	マーガリン	830kcal 31.4g 33%	長岡南小 長岡北小 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 たまねぎ	わたんの皮 小麦粉 砂糖	バター 油			
			野菜のカレーソテー	豚肉		にんじん	キャベツ		油			
			わかめスープ		わかめ	にんじん	根深ねぎ コーン	片栗粉	ごま			
			オレンジゼリー	ゼラチン	寒天		オレンジジュース (加熱済)	砂糖				

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係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。