



2月分学校給食予定献立表

【目標】 食事と健康の関係を理解しよう



所沢市立安松中学校

日	曜	献立名		(黄) おもにエネルギーの もとになる食品	(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		
							エネルギー	たん白質
2	月	キムタク ご飯	牛乳	ピッグシュウマイ 春雨とわかめのサラダ フルーツポンチ	米、油、片栗粉、砂糖、春雨、しゅうまいの皮、ゼリー	豚肉、牛乳、豆腐、ひじき、味噌、わかめ、ハム	キムチ、ねぎ、つぼ漬、玉ねぎ、生姜、枝豆、キャベツ、きゅうり、パン、りんご、もも	712 26.6
3	火	節分献立 大豆ご飯	牛乳	イワシの照り揚げ 梅肉和え 白菜のみぞ汁	米、油、砂糖、片栗粉	鶏肉、大豆、牛乳、鰯節、豆腐、油揚げ、味噌	人参、生姜、きゅうり、大根、梅、白菜、ねぎ	626 27.5
4	水	立春献立 うぐいす 揚げパン	牛乳	ポトフ 春の香りサラダ 苺	パン、油、砂糖、じゃが芋	うぐいすきな粉、牛乳、ワインナー	人参、玉ねぎ、かぶ、キャベツ、セロリ、菜の花、うど、とうもろこし、いちご	681 23.1
5	木	ご飯	牛乳	銀サワラのカレー焼き 生揚げと白菜のみぞ煮 菜の花のごま和え	砂糖、じゃが芋、米、油、片栗粉、胡麻	牛乳、銀鮭、豚肉、生揚げ、味噌	生姜、人参、こんにゃく、白菜、小松菜、菜の花、もやし	723 33.5
6	金	ジャージャー麺 (中華麺)	牛乳	ジャージャー麺(具) 春巻き ブロッコリーのガーリックソース和え	中華麺、油、砂糖、片栗粉、春巻	牛乳、豚肉、味噌	玉ねぎ、筍、人参、ごぼう、椎茸、ねぎ、にんにく、生姜、ブロッコリー	739 30.3
9	月	わかめご飯	牛乳	サバのゆずみそがけ こまツナサラダ けんちん汁	米、砂糖、片栗粉、油、里芋	わかめ、牛乳、鰯、味噌、ツナ、鶏肉、豆腐	ゆず、キャベツ、小松菜、人参、きゅうり、レモン、こんにゃく、大根、ごぼう、ねぎ	675 29.1
10	火	いちごマーブル 食パン	ヨーグルト	スペニッシュオムレツ マカロニサラダ 白菜と大根のとろ~りスープ	パン、じゃが芋、油、マカロニ、砂糖、片栗粉、マヨネーズ	コーヒーミルク、ベーコン、卵、牛乳、ハム、豚肉	玉ねぎ、ほうれん草、人参、とうもろこし、キャベツ、きゅうり、にんにく、大根、白菜	753 30.5
12	木	中華丼 (麦ご飯)	牛乳	中華丼(具) イカのチリソースかけ 国産オレンジ	米、麦、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、ホタテ、イカ、エビ、うずら卵	にんにく、生姜、人参、筍、キャベツ、きくらげ、小松菜、ねぎ、オレンジ	751 36.0
13	金	丸パン スライス	牛乳	テリヤキチキン たいよう君シチュー れんこんのごまドレサラダ ココアプリン	パン、油、砂糖、米粉、片栗粉、じゃが芋、胡麻、ごまドレッシング、ココア	牛乳、鶏肉、ベーコン、豆乳、ハム、生クリーム	生姜、玉ねぎ、人参、パセリ、れんこん、きゅうり	855 37.4
16	月	ご飯	牛乳	ホッケの一夜干し ごぼうとこんにゃくの煮物 納豆和え	米、砂糖	牛乳、ホッケ一夜干し、豚肉、納豆、鰯節	こんにゃく、ごぼう、生姜、ねぎ、小松菜、キャベツ、もやし、人参、たくあん	682 33.7
17	火	ポーク カレーライス (麦ご飯)	牛乳	ポークカレーライス(カレー) ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	米、麦、じゃが芋、油、蜂蜜、バター、小麦粉、砂糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉	にんにく、生姜、とうもろこし、玉ねぎ、人参、りんご、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり	745 26.2
18	水	さつま芋ご飯	牛乳	焼き鳥 タコとこんにゃくのみぞ和え かきたま汁	米、さつま芋、油、砂糖、片栗粉、胡麻	鶏肉、油揚げ、昆布、卵、牛乳、タコ、味噌、わかめ	人参、こんにゃく、生姜、きゅうり、えのき、ねぎ	660 39.3
安松中学校3年生メニュー		きつねうどん (うどん)	牛乳	きつねうどん(汁) 竹輪の磯辺揚げ 人参シリシリ りんご	うどん、砂糖、小麦粉、油	牛乳、油揚げ、豚肉、竹輪、青のり、ツナ、錦糸玉子、鰯節	人参、玉ねぎ、椎茸、ねぎ、小松菜、りんご	895 38.0
19	木							
20	金			フォールカツレツ 浅漬け さつま汁				
24	火	ご飯	牛乳	ブリのにんにく揚げ れんこんのきんびら 磯和え	米、片栗粉、油、砂糖、胡麻	牛乳、鰯、豚肉、のり	にんにく、生姜、人参、れんこん、こんにゃく、さやえんどう、ほうれん草、もやし	704 30.5
25	水	いりこ飯	牛乳	メヌケの西京焼き 切干大根のハリハリ漬け そうめん汁	米、油、砂糖、胡麻、そうめん	ちりめんじゃこ、油揚げ、牛乳、メヌケ西京漬け、昆布、鶏肉、かまぼこ	ごぼう、人参、切干大根、きゅうり、椎茸、ねぎ、小松菜	618 31.5
26	木	黒パン	牛乳	ウインナーのサルサソースかけ ピーフシチュー ほうれん草とコーンのソテー	パン、油、砂糖、小麦粉、バター	牛乳、ウインナー、牛肉、ベーコン	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、トマト、生姜、人参、ほうれん草マッシュルーム、とうもろこし	939 32.0
27	金	ピピンバ (麦ご飯)	牛乳	ピピンバ(焼肉)(ナムル) わかめ入りトック りんご	米、麦、砂糖、油、片栗粉、トッポキ、胡麻	牛乳、豚肉、味噌、鶏肉、わかめ	生姜、にんにく、小松菜、もやし、人参、ねぎ、キャベツ、しめじ、りんご	722 35.0

※材料の入荷の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。

※この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。

※本校では和田小から給食が届く親子給食です。※箸は給食室で用意しますので、持参の必要はありません。

平均栄養量

735 31.8