

令和4年度 2月学校給食献立表

○天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。

※牛乳200mlが毎日1本つきます。



東峰村立東峰中学校

日	曜日	献立		材料						栄養価		
		主食	主菜・副菜	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー	たんぱく質	食塩
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	Kcal	g	g
1	水	麦ご飯	クロダマルカレー ツナサラダ	豚肉 クロダマル ツナ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ 大根 コーン にんにく 生姜 レモン	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター	794	28.8	1.9
2	木	かしわごはん	厚焼き卵 黒豆 春雨スープ	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 卵 クロダマル	牛乳 わかめ	人参 小松菜	ごぼう 玉ねぎ 干し椎茸 エノキ 枝豆	米 砂糖 春雨	油	755	31.1	3.2
3	金	麦ご飯 味付け海苔	いわしの生姜煮 ひじき和え かきたま汁 節分豆	鰯 卵 ツナ 鶏肉 大豆	牛乳 茎わかめ のり	人参 ねぎ ほうれん草	生姜 えのき きゅうり 玉ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉	油 アーモンド	789	31.2	2.4
6	月	麦ご飯 かなぎ佃煮	みそおでん ゆず和え	鶏肉 竹輪 厚揚げ 米味噌 うすらの卵 ハム	牛乳 かなぎ 昆布	人参 小松菜	こんにゃく 大根 キャベツ ゆず	米 砂糖 里芋	油	770	28.8	3.4
7	火	メロンパン	ポトフ マカロニサラダ りんご	卵 鶏肉 ハム	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 白菜 キャベツ りんご	パン 小麦粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	785	25	1.7
8	水	麦ご飯	鮭の西京焼き 豆腐のサラダ だぶ	鮭 豆腐 米味噌 鶏肉 ツナ	牛乳 わかめ	人参	大根 ごぼう コーン れんこん 椎茸こんにゃく	米 でん粉 里芋	アーモンド 油	756	39	2.5
9	木	コッペパン チーズブレッド	ちゃんぽん 元気サラダ ぼんかん	ハム かつお節 豚肉 天ぷら	牛乳 昆布 チーズ	人参 中ねぎ	もやし にんにく 生姜 玉ねぎ きゅうり キャベツ 白菜 コーン ぼんかん	パン 砂糖 ちゃんぽん麺	油 ごま油 ごま	728	31	2.5
10	金	麦ご飯	春巻き チャプチェ 中華スープ	牛肉 ベーコン 豚肉	牛乳	人参 小松菜 チンゲン菜	玉ねぎ 椎茸 エリンギ にんにく	米 麦 小麦粉 春雨 砂糖	油 ごま油 ごま	787	20.3	2.2
13	月	じゃこご飯	厚焼き卵 アーモンド和え じゃがいもの味噌汁	卵 豆腐 油揚げ 鶏肉 ハム 合わせ味噌	牛乳 しらすぼし わかめ	人参 ほうれん草 ねぎ	ごぼう 玉ねぎ 枝豆 キャベツ	米 砂糖 おわらふ じゃがいも	油 アーモンド	759	31.9	3.4
14	火	ミルクねじりパン	タンタンメンフォー ほうれん草のソテー 蒸しシュウマイ	牛肉 赤だし味噌 豚肉	牛乳	人参 チンゲン菜 ほうれん草	にんにく 生姜 もやし コーン ねぶかねぎ キャベツ エリンギ	パン ピーフン 砂糖 小麦粉	油 ねりごま ごま	783	33.2	4.1
15	水	ご飯	肉じゃが にらともやしの炒め物 納豆	牛肉 ベーコン 納豆	牛乳	人参 いんげん にら	玉ねぎ こんにゃく もやし キャベツ にんにく	米 じゃがいも 砂糖	油	737	26.9	2.2
16	木	麦ご飯	ハヤシライス クロダマルサラダ ミルクムース(いちご)	牛肉 ツナ クロダマル	牛乳 わかめ	人参	にんにく 玉ねぎ しめじ エリンギ 枝豆 きゅうり コーン	米 麦 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	848	29.5	3.3
17	金	麦ご飯	白身魚の天玉揚げ ひじきの炒め物 すまし汁 おめでたい焼き	ホキ 魚そうめん 鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき わかめ	人参 いんげん ねぎ	こんにゃく 玉ねぎ 椎茸	米 麦 天玉 砂糖 小豆 てまりふ 小麦粉	油	766	26.4	2.4
20	月	ご飯	ふわふわ親子煮 昆布和え ヨーグルト	鶏肉 豆腐 卵 竹輪	牛乳 昆布 ヨーグルト	人参 ねぎ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ 椎茸 切り干し大根 いちご	米 砂糖 でん粉	油	807	32.2	2.9
21	火	胚芽食パン	ポークビーンズ ツナサラダ	豚肉 米味噌 大豆 ツナ ひよこ豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ 小松菜	玉ねぎ コーン にんにく レモン キャベツ	パン じゃがいも 砂糖	油	759	33.9	3
22	水	ご飯	飛鳥鍋 茎わかめの炒め物 いちご	鶏肉 豆腐 米味噌 牛肉 鯉節	牛乳 茎わかめ	人参	大根 生姜 白菜 ごぼう えのき ねぶかねぎ 筍 いちご	米 砂糖	油 ごま油 ごま	741	30.4	2.7
24	金	麦ご飯	鯖のねぎソース じゃがいものきんぴら 小松菜の味噌汁	鯖 油揚げ 牛肉 合わせ味噌 豆腐 かつお節	牛乳	人参 小松菜	こんにゃく 玉ねぎ ねぶかねぎ えのき	米 麦 砂糖 コーンスターチ じゃがいも	油	814	31.2	2.6
27	月	ご飯 海苔の佃煮	大豆の五目煮 かぼす和え みかんゼリー	大豆 鶏肉 厚揚げ ハム	牛乳 のり わかめ	人参 いんげん	ごぼうこんにゃく 生姜 コーン 白菜 かぼす みかん果汁	米 じゃがいも 砂糖	油	793	28.2	2.8
28	火	ワンローフパン	ハンバーグジャポネソース 野菜ソテー コンソメスープ いちご	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ 大根 セロリ いちご	パン 砂糖 じゃがいも	油	757	35	3.9

2月のこんだて

- 3日 和食の日「行事食 節分」
- 9日 図書コラボ給食「元気サラダ」
- 17日 東峰献立(食育の日)「海藻料理」「6年生の親子給食」

今月のうまか〜!東峰しょくざい

- 米 チンゲン菜
- 干し椎茸 米味噌
- 合わせ味噌 濃口しょう油

