



# 令和3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 Kcal	たんぱく質 g	食塩 g
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	火	ひじきおこわ	鶏肉のみそマヨ焼き ほうれん草のごま和え 春雨スープ	油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき わかめ	人参 ほうれん草 ねぎ	枝豆 もやし エノキ	米 もち米 砂糖 春雨	油 ノンエッグマヨネーズ ごま ねりごま	769	32.5	3.8
2	水	ミルクねじりパン	鮭のチーズ焼き スパゲティソテー 野菜スープ	鮭 ハム 鶏肉	牛乳 チーズ	人参	キャベツ コーン 白菜 ブロッコリー 玉ねぎ セロリ	パン スパゲティ じゃがいも	油	741	43.8	3.1
3	木	麦ごはん 味付け海苔	いわしの甘露煮 即席づけ けんちん汁 節分豆	鰯 豆腐 大豆	牛乳 のり 昆布	人参 ねぎ	キャベツ きゅうり こんにゃく ごぼう 干し椎茸	米 麦 砂糖 里芋 でんぷん	油 ④アーモンド	780	28.7	2.7
4	金	麦ごはん	厚揚げのカレー炒め 茎わかめのサラダ でこぼん	厚揚げ 豚肉	牛乳 茎わかめ	人参 チンゲン菜 トマト	玉ねぎ にんにく きゅうり でこぼん	米 砂糖	油 ごま油 ごま	782	28.7	1.1
7	月	じゃこごはん	スコッチエッグ 豆腐のサラダ すまし汁	油揚げ ちくわ 卵 豚肉 牛肉 鶏肉 豆腐	牛乳 白す干し わかめ	人参 ねぎ 大根葉 小松菜	大根 コーン 玉ねぎ 干し椎茸	米 麦 てまりふ	油	746	31.4	3.9
8	火	麦ごはん	高野豆腐の五目煮 かきたま汁 ムース	高野豆腐 鶏肉 卵 ちくわ	牛乳	人参 いんげん ほうれん草	こんにゃく 玉ねぎ エノキ	米 麦 じゃがいも でんぷん 砂糖 ムース	油	768	27.3	2.3
9	水	コッペパン	白菜のクリーム煮 クロダマルサラダ りんご	ベーコン 鶏肉 ツナ クロダマル	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり レモン りんご	パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	806	32.5	3.3
10	木	麦ごはん	チャプチェ 蒸しシュウマイ 中華風コンスープ	牛肉 豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草 チンゲン菜	玉ねぎ エノキ エリンギ コーン にんにく	米 麦 春雨 でんぷん 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ごま	744	25.2	2.4
14	月	ツナピラフ	プレーンオムレツ 野菜ソテー ボルシチ	ツナ 卵 ベーコン 牛肉	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム コーン 枝豆 にんにく キャベツ セロリ ピーツ	米 麦 砂糖	油	749	30.8	2.4
15	火	麦ごはん	豚肉と里芋の煮物 魚そうめん汁 納豆	豚肉 魚そうめん 豆腐 納豆	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	生姜 根深ねぎ 玉ねぎ しめじ	米 麦 里芋 砂糖	油	757	30.4	2.5
16	水	メロンパン	サーモンフライ ブロッコリーのドレッシング和え あっさりカレースープ	鮭 豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ セロリ キャベツ	メロンパン パン粉 砂糖 パスタ じゃがいも	油	823	32	1.8
17	木	中華おこわ	キムチ鍋 にらともやしのナムル ヨーグルト	焼き豚 油揚げ みそ 豚肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 チンゲン菜 にら	たけのこ 生姜 もやし にんにく 干し椎茸 枝豆 白菜 大根 しめじ エノキ キムチ	米 もち米 トック マロニー	油 ごま ごま油	784	31.8	4.4
18	金	麦ごはん	ホキのあんかけ ブロッコリーのひじき和え 玉ねぎの味噌汁 プチたいやき	ホキ みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 ねぎ 絹さや ブロッコリー	玉ねぎ 干し椎茸 生姜 キャベツ 白菜 たけのこ	米 麦 でんぷん コーンスターチ 砂糖 プチたい焼き	油	783	31.9	2.7
21	月	バターライス	バターライスクリームソースがけ ブロッコリーサラダ でこぼん	鶏肉 ハム ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ しめじ キャベツ でこぼん	米 小麦粉	油 バター	742	26.1	2.5
22	火	麦ごはん	まぐろのアーモンドがらめ おひたし 豚汁	まぐろ みそ かつお節 豚肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	枝豆 生姜 もやし 大根 ごぼう 白菜 こんにゃく	米 麦 米粉 でんぷん 砂糖 里芋	油 アーモンド	842	40.2	2.5
24	木	雑穀ごはん	味噌煮込みうどん とりつくね 干草和え	鶏肉 ちくわ 油揚げ 赤だしみそ みそ	牛乳 白す干し	人参 ねぎ ほうれん草	玉ねぎ 白菜 しめじ れんこん コーン キャベツ	米 雑穀ミックス きしめん 砂糖	油 ごま ごま油	742	27.2	3.4
25	金	コーンライス	ハンバーグ チリコンカン コンソメスープ	豚肉 牛肉 大豆 ウインナー	牛乳	人参 トマト	コーン 玉ねぎ セロリ にんにく 大根	米 じゃがいも	油 バター	819	31.8	2.3
28	月	麦ごはん	ビーフカレー ハムサラダ でこぼん	牛肉 ハム	牛乳 チーズ	人参 トマト	生姜 にんにく りんご ピューレ きゅうり キャベツ でこぼん レモン	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター	828	27.6	1.9

### ★知って役立つ★ 五大栄養素のはたらき

#### ⑤ビタミン

炭水化物や脂質、たんぱく質を体ではたかせるために必要なのが「ビタミン」。エネルギー代謝を助けたり、免疫力を高めたり、体の健康に保つために欠かせない栄養素です。このビタミンがなければ、体の健康サイクルは機能停止になると言っても良いくらい大切です。ビタミン豊富な野菜やきのこ類などを積極的に食べていきましょう♪  
おすすめは旬の野菜を食べるのがgood



#### 2月の献立

- 1日 東峰和食の日  
「小石原産のほうれん草」
  - 3日 節分の献立(行事食)  
「いわしや昆布を使った料理、節分豆」
  - 18日 東峰こんだて(食育の日)  
「ブロッコリーや白菜の旬の冬野菜」
- 免疫を高めるためには「食事」もとっても大切です。  
日々の食事でも「感染症対策」をしよう。