



# 2月献立予定表

中学校  
神崎町給食センター

2023年

日	曜日	献立名		主な材料とその働き						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分相当量(g)
		主	食	牛乳	おかず	【赤】 主に体の組織をつくる	【緑】 主に体の調子を整える	【黄】 主にエネルギーとなる		
		ごはん	ごはん	1群 豚肉 かつお節 うすち卵	2群 牛乳 ししやも	3群 きやいんげん 人参	4群 もやし こんにゃく キャベツ 干しいたけ	5群 米 里いも 砂糖 パン粉	6群 大豆油 サラダ油	
1	水	ごはん	ごはん	豚肉 かつお節 うすち卵	牛乳 ししやも	きやいんげん 人参	もやし こんにゃく キャベツ 干しいたけ	米 里いも 砂糖 パン粉	大豆油 サラダ油	866 32.4 2.67
2	木	中華麺	中華麺	豚肉 なると かつお節	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 にら	たけのこ 長ねぎ もやし ごぼう	中華めん タルト 小麦粉	ごま油 ごま マヨネーズ	862 32.8 3.59
		<b>部分の日献立</b>		<b>リクエスト</b>						
3	金	ごはん(味付のり)	ごはん	鶏肉 いわし	牛乳 のり	菜の花 小松菜 人参	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ しめじ	米 じゃがいも	ごま油	766 31.2 2.57
6	月	ごはん	ごはん	豚肉 油揚げ	牛乳 大豆	人参 玉ねぎ にんにく	マツタケ 長ねぎ しめじ	米 砂糖 ごま	サラダ油 生クリーム ハヤシルウ ドレッシング	790 25.1 2.33
7	火	ごはん	ごはん	赤魚 なると 鶏肉	牛乳 みそ	小松菜 人参	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ しめじ	米 砂糖 ゼリー	サラダ油 ごま油 ごま	778 32.7 2.51
8	水	ごはん	ごはん	鶏肉 油揚げ	牛乳 厚揚げ	人参 人参	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ しめじ	米 砂糖 でんぷん	ごま油 サラダ油	790 32.5 2.78
9	木	丸パン	丸パン	鶏肉 豚肉 ツナ	牛乳 みそ	人参 人参	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ しめじ	パン 砂糖 じゃがいも 米粉	オリーブオイル バター 生クリーム	862 37.7 3.66
10	金	ごはん	ごはん	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	なめこ キャベツ 長ねぎ レモン汁	米 砂糖 でんぷん	大豆油 ごま	804 36.0 2.96
13	月	ごはん	ごはん	豚肉 ちくわ	牛乳	にら 人参 人参	白菜 玉ねぎ もやし コーン	米 砂糖 アセロラミルク	サラダ油 ごま ごま油 ドレッシング	864 30.3 2.66
14	火	ごはん	ごはん	鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳 みそ	人参 人参	にんにく ほうれん草 白菜 長ねぎ	米 砂糖 でんぷん チョコプリン	大豆油	894 34.8 2.91
15	水	ごはん	ごはん	サバ みそ はんぺん	牛乳 はんぺん	人参 人参	にんにく ほうれん草 白菜 長ねぎ	米 砂糖	サラダ油	766 29.9 2.84
16	木	<b>リクエスト</b> ココア揚げパン	ごはん	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 人参	玉ねぎ キャベツ レモン汁	パン ココア 砂糖	大豆油 ドレッシング サラダ油	835 31.1 2.69
17	金	ごはん	ごはん	ホッケ 油揚げ 豚肉	牛乳 油揚げ	小松菜 人参 玉ねぎ	大根 白菜 もやし しょうが	米 砂糖 いも団子	ごま油 カシューナッツ	779 31.4 2.98
20	月	ごはん	ごはん	豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	人参 人参	玉ねぎ しょうが ごぼう	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油 カレー ドレッシング	868 26.1 2.73
21	火	ごはん	ごはん	タラ 大豆 豚肉 油揚げ	牛乳 みそ ちくわ ひじき	人参 人参	玉ねぎ ごぼう 大根	米 里いも 砂糖	マヨネーズ サラダ油	769 34.2 2.86
22	水	ごはん	ごはん	豚肉 豆腐 たまご	牛乳 のり	人参 人参	玉ねぎ ごぼう 大根	米 でんぷん 小麦粉	サラダ油 ごま油	839 34.5 2.50
24	金	ごはん	ごはん	ごま 豆腐 油揚げ	牛乳 のり	人参 人参	玉ねぎ ごぼう 大根	米 ココア 砂糖 里いも	大豆油 サラダ油	778 25.5 2.50
27	月	ごはん	ごはん	たまご 豚肉	牛乳	人参 人参	玉ねぎ ごぼう 大根	米 じゃがいも 砂糖	ごま サラダ油	790 27.0 2.88
28	火	千葉県産人参の キャロットピラフ	ごはん	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 人参	玉ねぎ ごぼう 大根	米 マカロニ じゃがいも 牛乳プリン	サラダ油 マヨネーズ	767 23.3 3.32

※都合により献立や材料を変更することがあります。ご了承ください。

裏面もご覧ください。



★卒業学年の中学校3年生と小学校6年生に「リクエスト給食」を募りました。  
人気のあったものを2・3月の給食で取り入れていきます。お楽しみに★



830  
27.0~41.5  
2.5g未満