

2月の新献立
1日(金) いわしの蒲焼き風
4日(月) 小松菜とこんにゃくのごま和え
5日(火) バジルチキンの洋風煮
6日(水) カラフル生姜焼き
マカロニサラダ
ぶどうヨーグルト
ミネストローネスープ
12日(火) 豚肉と青菜の炒め物
27日(水) 塩こんぶ
28日(木) 鮭のマヨネーズ焼き

2月1日(金) 節分献立
いわしの蒲焼き風
五目豆(大豆)
2月3日は節分です。節分は冬の最後の日に旧暦の大晦日にあたり、「鬼は外、福は内」と言いながら豆まきをする風習があります。

6日(水)四条中学校
スペシャル献立
四条中学校からのメッセージ
1年生の家庭科の授業で班ごとに栄養バランスを考えながらメニューを作りました。

ミネストローネ
ミネストローネは、主にトマト・にんにく・オリーブ油をベースに使って作られたイタリアの野菜スープです。

1日(金) エネルギー 774 kcal
たんぱく質 31.5g 塩分 3.2g
白ごはん 105
いわしの蒲焼き風 3
いわし(煮粉付き) 50
みりんとろ 2.4
みりん 2.4
みりん 1
みりん 3

4日(月) エネルギー 826 kcal
たんぱく質 27.3g 塩分 2.0g
白ごはん 105
厚揚げの五目炒め煮
豚肉 35
にんじん 26
干しいたけ 0.6
たけのこ水煮 10
チンゲン菜 19

5日(火) エネルギー 766 kcal
たんぱく質 27.5g 塩分 2.3g
★コップパン
★コップパン(乳・小麦) 1コ
バジルチキンの洋風煮
皮なし鶏肉 30
しお 0.2
こしょう 0.01

6日(水) エネルギー 926 kcal
たんぱく質 32.8g 塩分 2.2g
白ごはん 105
カラフル生姜焼き
豚肉 50
たまねぎ 40
赤ピーマン 16

7日(木) エネルギー 753 kcal
たんぱく質 29.1g 塩分 3.2g
わかめごはん
精白米 105
炊き込みわかめ 2.85
鶏じゃが
皮なし鶏肉 4

8日(金) エネルギー 843 kcal
たんぱく質 29.3g 塩分 2.4g
白ごはん 105
ミンチカツ
☆国産ポーク 1コ
ミンチカツ(小麦) 1コ
米ぬか油 4

15日(金)深野中学校
スペシャル献立
深野中学校からのメッセージ
深野中学校では、栄養の学習をした2年生全員が、1群～6群全てを含んだ栄養バランスのとれたスペシャル献立を考えました。

12日(火) エネルギー 790 kcal
たんぱく質 33.0g 塩分 1.5g
白ごはん 105
鮭の大根おろしかけ
さば素焼き 1切
米ぬか油 0.2

13日(水) エネルギー 807 kcal
たんぱく質 25.3g 塩分 1.9g
白ごはん 105
ピピンパ風
牛肉 35
にんじん 33
チンゲン菜 60

14日(木) エネルギー 789 kcal
たんぱく質 25.1g 塩分 2.3g
★デニッシュパン
★デニッシュパン(乳・小麦) 1コ
スパゲティミートソース
合挽肉 25

15日(金) エネルギー 889 kcal
たんぱく質 30.6g 塩分 2.8g
白ごはん 105
チキンカツソースかけ
★チキンカツ(小麦) 1コ
米ぬか油 4

18日(月) エネルギー 798 kcal
たんぱく質 27.5g 塩分 1.8g
白ごはん 105
根菜と豚肉の韓国風煮
豚肉 25
だいこん 45
れんこん 15

19日(火) エネルギー 820 kcal
たんぱく質 27.4g 塩分 1.9g
白ごはん 105
ハンバーグ
野菜ソースかけ
ハンバーグ(鶏豚) 1コ
米ぬか油 0.2

中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量
エネルギー kcal 816
たんぱく質 g 29.5
脂質 % 26
カルシウム mg 352
鉄 mg 3.7
ビタミンA μgRE 276
ビタミンB1 mg 0.69
ビタミンB2 mg 0.57
ビタミンC mg 37
食物繊維 g 5.3
塩分 g 2.4

25日(月) エネルギー 810 kcal
たんぱく質 30.1g 塩分 1.7g
白ごはん 105
鶏肉の唐揚げ
皮つき鶏肉 3コ
しょうが 1
にんにく 0.5

26日(火) エネルギー 836 kcal
たんぱく質 32.9g 塩分 3.4g
★コップパン
★コップパン(乳・小麦) 1コ
白菜のクリーム煮
ベーコン 10
豚肉 30

27日(水) エネルギー 899 kcal
たんぱく質 31.8g 塩分 2.8g
白ごはん 100
おひたし
ほうれんそう 23
はくさい 50
さとう 0.5

28日(木) エネルギー 737 kcal
たんぱく質 30.7g 塩分 3.4g
★コップパン
★コップパン(乳・小麦) 1コ
鶏肉の唐揚げ
皮なし鶏肉 20
平天 15

作ってみよう
おすすめ給食レシピ
6日(水)ミネストローネスープ
【材料(4人分)】
ウインナー 60g
オリーブ油 小さじ1/2
しょうが 40g
しお 小さじ1/2

☆学校給食の食材料は、保護者からの給食費のみで運営されています。給食費はきちんと入金しましょう。☆気象状況などの影響で、一部食材が変更になることがあります。その場合は学校を通じて、お知らせします。