




2月 献立予定表



取手市立戸頭中学校

| 日 曜 日 | 献 立 名 | 主 な 材 料 | | | | | | エネルギー (Kcal) 食塩 (グラム) | |
|--|---------------------------|-----------------------|------------|----------------|--------------------------------|----------------|----------|--------------------------------|---------------|
| | | 主に血や筋肉、骨になる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギー源になる | | | その他の材料（調味料など） |
| | | 1群 たんぱく質 | 2群 無機質 | 3群 カロテン | 4群 ビタミンC、他 | 5群 炭水化物 | 6群 脂質 | | |
| 毎日 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 2月 | ごはん | | | | | ごはん | | | |
|  | にらまんじゅう | | | | | ★にらまんじゅう | | 894 | |
| | チンジャオロースー | 豚肉 | | ピーマン にんじん | にんにく しょうが たけのこ | でんぶん 砂糖 | 油 | 2.4 | |
| | 中華かき玉コンスープ | ベーコン 卵 | | チンゲンサイ | たまねぎ しいたけ ★コーンペースト スイートコーン | でんぶん | | | |
| 3火 | ごはん | | | | | ごはん | | | |
|  | いわしのかば焼き | ★いわしでんぶん付き | | | しょうが | 砂糖 でんぶん | 油 | 820 | |
| | 菜の花と豚肉のからしあえ | 豚肉 | | 菜の花 | もやし | | | 2.2 | |
| | だまこのみそ汁 | 鶏肉 油揚げ みそ | | にんじん | まいたけ はくさい ねぎ | ★だまこもち | | | |
| 4水 | ごはん | | | | | ごはん | | | |
|  | 豚キムチ炒め | 豚肉 生揚げ | | にら | しょうが 白菜キムチ たまねぎ | こんにゃく でんぶん | 油 | 782 | |
| | わかめスープ | なると | わかめ | | たけのこ しめじ ねぎ | | | 2.4 | |
| 5木 | 【 友 好 都 市 献 立 ユーバ市・アメリカ 】 | | | | | | | | |
|  | コッパパン(センターカット) | | | | | ★コッパパン | | | |
| | ソーセージ | ★ソーセージ | | | | | | 774 | |
| | チリコンカン | 豚肉 ★大豆ミート ★いんげん豆水煮 | | | にんにく たまねぎ | | 油 | 3.6 | |
| | チキンスープ | 鶏肉 | | にんじん | キャバツ たまねぎ セロリ | | 油 | | |
| 6金 | 【 日 本 の 食 べ 物 の 旅 北 海 道 】 | | | | | | | | |
|  | 麦ごはん | | | | | ごはん 大麦 | | | |
| | ザンギ | 鶏肉 | | | しょうが にんにく | 小麦粉 | 油 | 837 | |
| | かにかまあえ(サウザンアイランドドレッシング) | ★かに風味かまぼこ | | | キャバツ 枝豆 | | | 2.3 | |
| | 石狩汁 | 鮭 豆腐 みそ | | にんじん | だいこん ごぼう はくさい ねぎ | こんにゃく | | | |
| 9月 | ごはん | | | | | ごはん | | | |
|  | ハンバーグオニオンソース | ★ハンバーグ | | | たまねぎ にんにく | | バター | 880 | |
| | ポテトサラダ | ハム | | | きゅうり | じゃがいも 砂糖 | マヨネーズ | 2.8 | |
| | 白菜のスープ | ベーコン | | にんじん | たまねぎ はくさい | | | | |
| 10火 | とんこつラーメン(中華めん) | | | | | 中華めん | | | |
|  | (とんこつスープ) | 豚肉 かまぼこ | | にんじん チンゲンサイ | きくらげ ねぎ にんにく | | ごま | 868 | |
| | 揚げぎょうざ | | | | | ★ぎょうざ | 油 | 3.2 | |
| | もやしと豆苗のサラダ(中華ドレッシング) | | | 豆苗 | もやし スイートコーン | | | | |
| | 蒸しパン | | | | | ★蒸しパン | | | |
| 12木 | ごはん | | | | | ごはん | | | |
|  | ほっけの塩焼き | ★ほっけ文化干し | | | | | | 766 | |
| | 切り干し大根の煮物 | さつま揚げ | | にんじん | 切り干し大根 しいたけ 枝豆 | 砂糖 | 油 | 2.9 | |
| | 豚汁 | 豚肉 豆腐 油揚げ みそ | | にんじん ほうれんそう | ごぼう ねぎ | こんにゃく さといも | 油 | | |
| 13金 | 麦ごはん | | | | | ごはん 大麦 | | | |
|  | カレー | 豚肉 | | にんじん | たまねぎ にんにく しょうが りんご | じゃがいも | 油 | 839 | |
| | ベーコンと青菜のサラダ(塩レモンドレッシング) | ベーコン | | こまつな | キャバツ レモン | 砂糖 | 油 | 2.3 | |
| 16月 | 麦ごはん | | | | | ごはん 大麦 | | | |
|  | ポークチャップ | 豚肉 | | にんじん | たまねぎ にんにく | 砂糖 | 油 | 862 | |
| | 粉ふきいも | | 青のり | | | じゃがいも | | 1.8 | |
| | もやしとキャバツのスープ | ベーコン | | | もやし キャバツ えのきたけ ねぎ にんにく しょうが | | 油 | | |
| 17火 | ソフトめん | | | | | ソフトめん | | | |
|  | かき玉汁 | 鶏肉 かまぼこ 卵 | | にんじん | しいたけ ねぎ 水菜 | でんぶん | | 812 | |
| | 豆腐のみそだれかけ | ★豆腐とわかめの豆乳よせ | | | | 小麦粉 でんぶん 砂糖 | 油 ごま | 3.5 | |
| | 和風サラダ(和風ドレッシング) | | わかめ | | キャバツ スイートコーン | | | | |
| 18水 | ごはん | | | | | ごはん | | | |
|  | いかの香味ソースがけ | いか | | | にんにく ねぎ | 砂糖 | | 753 | |
| | 小松菜の中華炒め | 豚肉 | | こまつな | たまねぎ たけのこ | 砂糖 でんぶん | 油 | 3.1 | |
| | みそワントンスープ | みそ | | にら | しめじ もやし ねぎ | ★肉入りワントン | | | |
| 19木 | ココア揚げパン | | | | | コッパパン 砂糖 | 油 | | |
|  | ポトフ | 鶏肉 ウインナー | | にんじん | たまねぎ はくさい セロリ | じゃがいも | | 806 | |
| | ブロッコリーのガーリックソテー | ベーコン | | ブロッコリー | にんにく | | 油 | 3.2 | |
| 20金 | ごはん | | | | | ごはん | | | |
|  | さばのしょうが煮 | さば | | | しょうが | 砂糖 | | 756 | |
| | きのこのバターしょうゆ炒め | ハム | | こまつな | たまねぎ エリンギ しめじ | | 油 バター | 2.8 | |
| | 肉だんご入りみそ汁 | 豚肉 みそ | | にんじん | しょうが ねぎ だいこん ごぼう | でんぶん こんにゃく | | | |
| 24火 | 麻婆めん(中華めん) | | | | | 中華めん | 油 | | |
|  | (麻婆あん) | 豚肉 豆腐 ★大豆ミート みそ | | にら にんじん | にんにく しょうが ねぎ | 砂糖 でんぶん | 油 | 809 | |
| | ツナと大根のサラダ(中華塩ドレッシング) | ツナ | | にんじん 豆苗 | だいこん | | | 3.1 | |
| | プリン | | | | | ★プリン | | | |
| 25水 | ごはん | | | | | ごはん | | | |
|  | 鮭フライ(ソース) | 鮭 卵 | | | | 小麦粉 パン粉 | 油 | 870 | |
| | ひじきの煮物 | さつま揚げ 大豆 | ひじき | にんじん | | 砂糖 | 油 | 2.3 | |
| | みそ汁 | みそ | | こまつな | えのきたけ ねぎ | さつまいも | | | |
| 26木 | 米パン | | | | | ★米パン | | | |
|  | ポーククリームシチュー | 豚肉 | 牛乳 クリーム | にんじん | たまねぎ スイートコーン ★コーンペースト | じゃがいも 小麦粉 | バター 油 | 847 | |
| | グリーンサラダ(香味玉ねぎドレッシング) | | | | キャバツ きゅうり 枝豆 | | | 2.8 | |
| 27金 | 【 友 好 都 市 献 立 桂 林 市・中国 】 | | | | | | | | |
|  | 麦ごはん | | | | | ごはん 大麦 | | | |
| | 油淋鶏 | 鶏肉 | | | ねぎ しょうが にんにく | でんぶん 砂糖 | 油 | 914 | |
| | ビーフンソテー | えび | | チンゲンサイ | たまねぎ しめじ | ビーフン | 油 | 2.5 | |
| | ごま豆乳スープ | 豚肉 豆腐 豆乳 みそ | | にんじん にら | もやし しいたけ | | ねりごま | | |

* 天候等により、使用する食材が変更することがあります。
* ★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
◎ 不明な点は学校へお問い合わせください。

| 栄 養 素 | 基 準 量 | 2月の平均 |
|-------------|-------|-------|
| エネルギー(kcal) | 830 | 827 |
| しょくえん(g) | 2.5 | 2.7 |