

2月 献立予定表

取手市立取手第一中学校

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			
		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		
		牛乳	牛乳						
毎日	牛乳	牛乳							
2月	ごはん にらまんじゅう チンジャオロースー ^ト 中華かき玉コーンスープ					ごはん ★にらまんじゅう でんぶん 砂糖 酒 ショウゆ オイスターソース でんぶん		894 2.4	
3火	ごはん いわしのかば焼き 菜の花と豚肉のからしあえ だまこのみぞ汁				しょうが 砂糖 でんぶん 油	しょうゆ 酒 酒 からし ショウゆ 酒 削り節		820 2.2	
4水	ごはん 豚キムチ炒め わかめスープ			にら 豚肉 生揚げ なると	しょうが 白菜キムチ たまねぎ まいたけ はくさい ねぎ たけのこ しめじ ねぎ	こんにゃく でんぶん 油	しょうゆ 酒 みりん ショウゆ 酒 しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	782 2.4	
5木	コッペパン(センターカット) ソーセージ チリコンカン チキンスープ					★コッペパン チリバワダー クミンバワダー こしょう ケチャップ トマトピューレ 塩		774 3.6	
6金	麦ごはん ザンギ かにかまあえ(サウザンアイランドドレッシング) 石狩汁				ごはん 大麦 小麦粉 油	しょうゆ 酒 こしょう ★サウザンアイランドドレッシング 塩 みりん だし昆布		837 2.3	
9月	ごはん ハンバーグオニオンソース ポテトサラダ 白菜のスープ				たまねぎ にんにく きゅうり たまねぎ はくさい	バター マヨネーズ 油	ワイン ショウゆ みりん 酢 こしょう 塩 塩 ショウゆ 酒 がらスープ	880 2.8	
10火	とんこつラーメン(中華めん) (とんこつスープ) 揚げぎょうざ もやしと豆苗のサラダ(中華ドレッシング) 蒸しパン			豚肉 かまぼこ 豆苗 ベーコン	にんじん チンゲンサイ 豆苗 にんじん	中華めん ごま ★ぎょうざ ★蒸しパン	豚骨スープ がらスープ ショウゆ 塩 ★中華ドレッシング	868 3.2	
12木	ごはん ほっけの塩焼き 切り干し大根の煮物 豚汁							766 2.9	
13金	麦ごはん カレー ベーコンと青菜のサラダ(塩レモンドレッシング)			豚肉	にんじん	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖	カレールワ 中濃ソース ケチャップ チャツネ	839 2.3	
16月	麦ごはん ポークチャップ 粉ふきいも もやしとキャベツのスープ			豚肉	にんじん 青のり	ごはん 大麦 砂糖 油	しょうゆ 酒 ケチャップ ウスターソース 塩	862 1.8	
17火	ソフトめん かき玉汁 豆腐のみぞだれかけ 和風サラダ(和風ドレッシング)			鶏肉 かまぼこ 卵	にんじん	ソフトめん ごはん 小麦粉 でんぶん 砂糖	しょうゆ 酒 みりん 塩 削り節 ごま みりん 酒 ★和風ドレッシング	812 3.5	
18水	ごはん いかの香味ソースかけ 小松菜の中華炒め みそワンタンスープ			豚肉	こまつな	ごはん 砂糖 油	しょうゆ 酒 醋 豆板醤 オイスターソース 酒 ショウゆ 塩 こしょう しょうゆ がらスープ	753 3.1	
19木	ココア揚げパン ポトフ ブロッコリーのガーリックソテー			鶏肉 ウインナー ベーコン	にんじん ブロッコリー	ココア揚げパン 砂糖 油	ピュアココア ミルクココア 塩 こしょう がらスープ ワイン ショウゆ	806 3.2	
20金	ごはん さばのしょうが煮 さのこのバターしょうゆ炒め 肉だんご入りみそ汁			さば ハム 豚肉 みそ	こまつな たまねぎ たけのこ にんじん	ごはん 砂糖 油	しょうゆ 酒 みりん 油 バター ショウゆ でんぶん こにゃく	756 2.8	
24火	麻婆めん(中華めん) (麻婆あん) ツナと大根のサラダ(中華塩ドレッシング) プリン			豚肉 ★大豆ミート 豆腐 みそ ツナ	にら にんじん にんじん 豆苗 だいこん	中華めん 砂糖 でんぶん ★プリン	しょうゆ テンメンジャン 豆板醤 オイスターソース がらスープ ★中華塩ドレッシング	809 3.1	
25水	ごはん 鮭フライ(ソース) ひじきの煮物 みそ汁			鮭 卵 さつま揚げ 大豆 みそ	にんじん にんじん ひじき こまつな	ごはん 小麦粉 パン粉 油	中濃ソース ウスターソース しょうゆ みりん 酒 さつまいも 削り節	870 2.3	
26木	米パン ポークリームシチュー グリーンサラダ(香味玉ねぎドレッシング)			豚肉 牛乳 クリーム	にんじん	★米パン 油	塩 こしょう がらスープ ★香味たまねぎドレッシング	847 2.8	
27金	麦ごはん 油淋鶏 ビーフンソテー ^ト ごま豆乳スープ			鶏肉 えび 豚肉 豆腐 豆乳 みそ	ねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ にんじん にら もやし しいたけ	ごはん 大麦 でんぶん 砂糖 油	塩 酒 醋 ショウゆ 油 ねりごま 豆板醤 ショウゆ がらスープ	914 2.5	

*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