

2月の給食だより

見附市立南中学校

日	曜	主食	牛乳	副食	あか	きいろ	みどり	エネルギー	家庭で補って
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	たんぱく質	ほしい食品
1	水	セルフいわしかば焼き丼	○	(いわしかば焼き、きざみのり) 大崎菜のおひたし 豆乳仕立ての野菜汁 節分豆	牛乳 いわしのり 豚肉 豆乳 大豆	ごはん アーモンド ピーナッツ 油	大崎菜 もやし えのきたけ 人参 白菜 ごぼう 大根 ねぎ	800kcal 29.1g	くだもの
2	木	ゆかりごはん	○	肉しゅうまい(2) ごまあえ 高野豆腐の卵とじ	牛乳 豚肉 卵 高野豆腐 竹輪	ごはん ごま じゃがいも 油	ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ しいたけ こんにゃく	770kcal 27.6g	魚介類
3	金	きな粉揚げパン	○	小松菜のサラダ レバー入りウィンナーのポトフ	牛乳 きなこ ツナ 豚肉 レバー	米粉パン 油 じゃがいも アーモンド 三温糖	小松菜 きゅうり コーン セロリ 玉ねぎ 大根 人参 キャベツ	786kcal 32.0g	海藻類
6	月	ソフトめん	○	ミートソース カレー風味サラダ りんご	牛乳 豚肉 大豆 粉チーズ ハム	ソフトめん 油 三温糖	しょうが 人参 にんにく 玉ねぎ きゅうり キャベツ りんご	827kcal 32.5g	魚介類
7	火	ごはん	○	ます塩焼き 煮菜 かきたまみそ汁	牛乳 ます 卵 油揚げ 打ち豆	ごはん 油 じゃがいも	体菜漬 人参 小松菜 玉ねぎ コーン	734kcal 33.8g	淡色野菜
8	水	ごはん	○	だし巻き卵 納豆五菜和え 白菜なべ	牛乳 卵 納豆 豚肉 ひじき	ごはん ごま	小松菜 人参 たくあん しそのみ えのきたけ ねぎ 白菜 しいたけ	770kcal 32.1g	くだもの
9	木	ごはん味付けのり	○	鶏肉とさつまいものケチャップがらめ なめたけあえ 豆腐汁	牛乳 鶏肉 レバー 豆腐 わかめ	ごはん 油 さつまいも ごま	ほうれん草 人参 キャベツ ねぎ 大根 しょうが えのきたけ	770kcal 32.5g	魚介類
10	金	ごはん	○	さんま生姜煮 塩昆布和え 豚肉と里芋のごまみそ煮	牛乳 さんま 豚肉 昆布	ごはん 里いも 油 三温糖 ごま	キャベツ 人参 きゅうり 大根 こんにゃく きぬさや	825kcal 32.7g	緑黄色野菜
13	月	ごはん	○	えびしゅうまい(2) 五色あえ 豆腐のカレー煮 ぼんかん	牛乳 えび 鶏肉 卵 豚肉 豆腐	ごはん 三温糖 ごま 油	ほうれん草 人参 もやし チンゲン菜 えのきたけ もやし ぼんかん	860kcal 30.5g	海藻類
14	火	豚丼(ごはん)	○	ふのすまし汁 手作りチョコプリン	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 なると	ごはん 三温糖 油 ふ	人参 玉ねぎ にら もやし 白菜 しいたけ 小松菜 ねぎ	788kcal 31.9g	魚介類
15	水	ごはん	○	鯖照り焼き ター菜とれんこんの金平 大豆ペースト入りみそ汁	牛乳 鯖 ベーコン 豆腐 油揚げ 大豆	ごはん 三温糖 じゃがいも 油	れんこん ター菜 しめじ 大根 人参 しいたけ ごぼう とう菜	765kcal 31.3g	くだもの
16	木	わかめごはん	○	鶏肉のレモンソース おかかあえ スキー汁	牛乳 鶏肉 かつお節 豚肉	ごはん 三温糖 油 さつまいも	ほうれん草 もやし キャベツ 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	839kcal 32.2g	魚介類
17	金	米粉アップルパン	○	ミートボール(2) フレンチサラダ ホタテのクリーム煮	牛乳 鶏肉 ほたて 大豆 粉チーズ	米粉パン 油 じゃがいも 三温糖	キャベツ 人参 マッシュルーム 玉ねぎ コーン きゅうり	888kcal 34.9g	緑黄色野菜
20	月	中華めん	○	みそラーメンスープ ぎょうざ(2) こまつナムル ぼんかん	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ	中華めん 油 ごま 三温糖	キャベツ 人参 もやし にら ねぎ しいたけ 小松菜 ぼんかん	777kcal 30.7g	魚介類
21	火	ごはん	○	鯖みそ煮 卵の花炒り かき玉スープ	牛乳 鯖 おから さつまいも 卵	ごはん 三温糖 油	人参 ごぼう キャベツ ねぎ こまつな しいたけ	842kcal 31.8g	くだもの
22	水	ハヤシライス	○	切り干しサラダ プリン	牛乳 豚肉 卵	ごはん 三温糖 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ 切り干し大根 ほうれん草 もやし コーン	855kcal 26.5g	大豆製品
23	木	ごはん	飲むヨーグルト	えびフライ 海藻サラダ 豚汁 手作りふりかけ	のむヨーグルト ツナ 豚肉 えび 豆腐	ごはん 油 パン粉 ごま	キャベツ 人参 きゅうり 大根 ごぼう しいたけ こんにゃく ねぎ	747kcal 27.2g	牛乳
24	金	ごはん	○	中華風巣ごもり卵 ワンタンスープ ひじきふりかけ	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 ひじき	ごはん 三温糖 ごま ワンタン	人参 玉ねぎ にら キャベツ ねぎ しいたけ たけのこ	738kcal 29.4g	淡色野菜
27	月	ごはん	○	いかのピリ辛焼き のり酢あえ 卵みそ みそけんちん汁	牛乳 いか 卵 鶏肉 ツナ のり	ごはん 三温糖 油 里いも	ほうれん草 人参 キャベツ 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	752kcal 35.1g	くだもの
28	火	カレーライス(ごはん)	○	福神漬 ヨーグルトあえ	牛乳 豚肉 大豆 ヨーグルト	ごはん 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ みかん缶 黄桃缶 パイナップル バナナ	901kcal 26.9g	淡色野菜
29	水	ごはんひじきのり	○	鶏のから揚げ ポテトサラダ みそ汁	牛乳 鶏肉 ハム 豆腐	ごはん マヨネーズ じゃがいも 油	人参 きゅうり 玉ねぎ 大根 しいたけ ねぎ 小松菜	841kcal 28.9g	魚介類