

給食献立表

嘉麻市立碓井中学校

日 (曜)	献立名	主な材料と、体内での働き					
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる	
		(1群) 魚・肉・卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 果物	(5群) 穀類・芋類 砂糖	(6群) 油脂
3 (月)	【節分】 ご飯 おでん いわし生姜煮 三色和え 節分豆	鶏肉 うずら卵 かまぼこ 厚揚げ いわし 大豆 ちくわ	牛乳 昆布 	人参 いんげん ほうれん草 	大根 もやし こんにやく 生姜 	米 <u>里芋</u> 砂糖	油 ごま アーモンド 
883 17.1	食パン いちごジャム カうどん 大根とツナのサラダ	鶏肉 油揚げ ツナ	牛乳	人参 ねぎ	椎茸 <u>大根</u> きゅうり	パン 麺 ジャム もち 砂糖	油 ごま マヨネーズ
5 (水)	麦ご飯 ビーンズカレー 海藻サラダ	牛肉 レンズ豆 ガレシナー ハム	牛乳 ヨーグルト チーズ わかめ	人参	玉ねぎ コーン 生姜 にんにく キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま
812 13.4	【世界の料理：フランス】 ソフトフランスパン 1食バター ポトフ チーズオムレツ アスパラソテー	鶏肉 ウインナー 卵	牛乳 チーズ	人参 	玉ねぎ 大根 キャベツ セロリ コーン アスパラガス	パン じゃがいも	油 オリーブ オイル バター
7 (金)	【マナーめざしの日】 ご飯 切干大根のみそ汁 金時豆コロッケ 茎わかめのきんぴら 焼きめざし	豚肉 金時豆 天ぷら 豆腐 油揚げ	牛乳 めざし 茎わかめ 	人参 ねぎ いんげん	切干大根 玉ねぎ こんにやく	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま
753 12.4	麦ご飯 だぶ さばみそ煮 いんげん炒め	鶏肉 さば 天ぷら	牛乳	人参 いんげん	れんこん ごぼう こんにやく <u>大根</u>	米 麦 <u>里芋</u> でん粉	油 ごま
10 (月)	【かまっ子の日：ほうれん草】 ご飯 高野豆腐の煮物 さつま揚げ ほうれん草の磯香和え	鶏肉 高野豆腐 いか 	牛乳 のり 	人参 <u>ほうれん草</u> いんげん	椎茸 こんにやく もやし しめじ たけのこ れんこん	米 じゃがいも 砂糖 	油 ごま油
789 17.1	ワンローフパン ピーナツクリーム ひじきスパゲティ フルーツカクテル	鶏肉 油揚げ 天ぷら	牛乳 ひじき	人参 いんげん	玉ねぎ えのき しめじ みかん パイン 桃	パン スパゲティ 砂糖	油 ピーナツ

14 (金)	【バレンタイン】 カレーピラフのクリームソ ースがけ	あさり 鶏肉	牛乳 生クリーム 白す	人参 	玉ねぎ しめじ ブロッコリー キャベツ マッシュルーム きゅうり	米 じゃがいも 小麦 砂糖 プリン 	油		
791	じゃこ入りコールスロー チョコレートプリン								
15.2	17 (月)	麦ご飯 マーボー豆腐 ひじきと根菜のごま酢和え	豚肉 豆腐 ひじき	牛乳 ひじき	人参 ニラ	玉ねぎ 椎茸 生姜 にんにく <u>れんこん</u> 枝豆	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	
806	15.8	18 (火)	黒糖ねじりパン ちゃんぽん 揚げぎょうざ オレンジ	豚肉 鶏肉 かまぼこ あさり	牛乳	人参 ねぎ ニラ	玉ねぎ きくらげ キャベツ もやし オレンジ 生姜	パン 麺 小麦	油
16.8	19 (水)	【郷土料理：青森県】 ご飯 せんべい汁 あおさりホキフライ すき昆布の煮物 ヨーグルト	ホキ 鶏肉 油揚げ ちくわ	牛乳 あおさ すき昆布 ヨーグルト	人参 ねぎ 	しめじ ごぼう こんにやく 大根 椎茸	米 せんべい 砂糖	油 	
749	14.7	20 (木)	【かみかみデー】 県産小麦の食パン いちじくジャム ポークビーンズ かみかみサラダ	豚肉 ベーコン 大豆 ハム いか	牛乳 白す	人参 パセリ	玉ねぎ セロリ きゅうり にんにく 切干大根	パン ジャム じゃがいも 黒砂糖	油 ごま
14.7	21 (金)	21 (金)	ご飯 キムチ鍋 ししゃもフリッター ほうれん草炒め	豚肉 豆腐 たら ホキ	牛乳 ししゃも	人参 ねぎ ほうれん草	大根 ごぼう キムチ 白菜 こんにやく	米 砂糖 	油
860	15.4	25 (火)	照り焼きチキンバーガー (丸パン 照り焼きチキンパティ キャベツソテー チーズ) コーンクリームスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 小松菜 いんげん	玉ねぎ コーン キャベツ	パン じゃがいも 	油
784	16.0	26 (水)	ご飯 ごま入り肉じゃが もやしの甘酢和え 納豆	豚肉 納豆 ハム	牛乳 	人参 いんげん	玉ねぎ こんにやく もやし きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま
786	15.0	27 (木)	【希望献立】 3の2			☆ お楽しみに ☆			
15.0	28 (金)	28 (金)	麦ご飯 豚汁 さんま梅煮 糸こんと人参のきんぴら	豚肉 豆腐 油揚げ さんま	牛乳	人参 ねぎ	大根 ごぼう 梅 こんにやく	米 麦 里芋 砂糖	油 ごま油 ごま
755	15.7								

太字が地場産物使用の食材です。

*材料の都合により、献立は変更になることがあります。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)
2月分平均	784	15.5
基準値	830	摂取エネルギーの13~20%