



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 | |
| エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | (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 |
| 1月 | 【節分】 ご飯 おでん いし生姜煮 三色和え 節分豆 | とり肉 うずら卵 ちくわ 節分豆 | 牛乳 昆布 いわし | 人参 いんげん ほうれん草 | 大根 こんにやく もやし | 米 里いも 砂糖 | ごま |
| 821 | | | | | | | |
| 34.7 | | | | | | | |
| 2火 | ワンローパン いちじくジャム カうどん アーモンドカル ひじきと根菜のごま酢和え | とり肉 油あげ | 牛乳 ひじき いわし | 人参 ねぎ | 椎茸 れんこん 枝豆 | パン もち 乾めん ジャム 砂糖 | ごま アーモンド |
| 753 | | | | | | | |
| 28.2 | | | | | | | |
| 3水 | 【郷土料理：宮崎県】 麦ご飯 切干大根のみそ汁 チキン南蛮 タルタルソース ゆでブロッコリー | 豆腐 油あげ みそ とり肉 | 牛乳 | 人参 ねぎ ブロッコリー | 切干大根 玉ねぎ | 米 麦 砂糖 天ぷら粉 | 油 タルタルソース |
| 824 | | | | | | | |
| 33.2 | | | | | | | |
| 4木 | 黒糖パン 野菜スープ ハンバーグケチャップソース ジャーマンポテ | とり肉 ハンバーグ ベーコン | 牛乳 | 人参 パセリ | 玉ねぎ セロリ キャベツ | パン 砂糖 じゃがいも マカロニ | 油 |
| 760 | | | | | | | |
| 34.5 | | | | | | | |
| 5金 | 雑穀ご飯 ビーンズカレー フルーツヨーグルト | 牛肉 レンズ豆 ひよこ豆 | 牛乳 ヨーグルト | 人参 | 玉ねぎ 生姜 にんにく 桃 みかん りんご | 米 あわ 麦 きび じゃがいも | 油 |
| 828 | | | | | | | |
| 24.9 | | | | | | | |
| 8月 | 【マナーめざしの日：交互に食べよう】 ご飯 せんべい汁 しいらフライ 焼きめざし 茎わかめのきんぴら | とり肉 しいら 天ぷら | 牛乳 めざし 茎わかめ | 人参 ねぎ いんげん | 大根 ごぼう 椎茸 こんにやく | 米 里いも 砂糖 せんべい | 油 ごま |
| 748 | | | | | | | |
| 29.0 | | | | | | | |
| 9火 | 県産麦食パン ピーナッツクリーム ポークビーンズ ツナサラダ | 豚肉 大豆 ツナ | 牛乳 | 人参 パセリ | 玉ねぎ セロリ きゅうり キャベツ にんにく | パン じゃがいも 砂糖 | 油 ピーナッツクリーム |
| 784 | | | | | | | |
| 32.9 | | | | | | | |
| 10水 | ご飯 のっぺい汁 ミンチカツ 野菜炒め | とり肉 天ぷら 油あげ ちくわ ミンチカツ | 牛乳 | 人参 ねぎ | こんにやく れんこん ごぼう 大根 もやし | 米 里いも でん粉 | 油 |
| 794 | | | | | | | |
| 30.1 | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------|----------------------------|-------------------------------------|-----------------------|------------|
| 12金 | 【旧正月】 ご飯 白玉雑煮 | とり肉 かまぼこ | 牛乳 かなぎ | 人参 ほうれん草 | 白菜 大根 椎茸 | 米 白玉もち 砂糖 | 油 |
| 765 | 照焼チキン | 油あげ | | | | | |
| 31.1 | 炒めなます かなぎ佃煮 | ちくわ | | | きくらげ | | |
| 15月 | カレーピラフの クリームソースかけ | とり肉 あさり | 牛乳 しらすぼし 生クリーム | 人参 ブロッコリー | 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり | 米 小麦粉 砂糖 プリン | 油 バター |
| 807 | じゃこ入りコールスローサラダ | | | | | | |
| 31.4 | チョコレートプリン | | | | | | |
| 16火 | 【世界の料理：フランス】 ソフトフランスパン バター ポトフ ケチャップ ほうれん草オムレツ アスパラソテー | とり肉 ウインナー オムレツ | 牛乳 | 人参 パセリ アスパラ ほうれん草 | 大根 玉ねぎ しめじ コーン キャベツ セロリ | パン じゃがいも | 油 バター |
| 751 | | | | | | | |
| 28.4 | | | | | | | |
| 17水 | ご飯 高野豆腐とじゃがいもの煮物 さんまみぞれ煮 いんげんおかか和え | とり肉 高野豆腐 さんま かつお節 | 牛乳 | 人参 いんげん | こんにやく 椎茸 | 米 砂糖 じゃがいも | 油 |
| 830 | | | | | | | |
| 36.5 | | | | | | | |
| 18木 | ミルクねじりパン ちゃんぽん 黒糖アーモンド | 豚肉 大豆 かまぼこ | 牛 | 人参 ねぎ | 玉ねぎ 生姜 もやし キャベツ きくらげ | パン 中華麺 砂糖 | 油 アーモンド |
| 750 | | | | | | | |
| 26.8 | | | | | | | |
| 19金 | 【かまっ子の日：ほうれん草】 麦ご飯 豚汁 ししゃもフライ ほうれん草の磯香和え | 豚肉 厚揚げ みそ | 牛乳 もみのり ししゃも | 人参 ねぎ ほうれん草 | 大根 しめじ ごぼう こんにやく もやし | 米 麦 里いも 砂糖 | 油 |
| 775 | | | | | | | |
| 30.5 | | | | | | | |
| 22月 | 麦ご飯 マーボー豆腐 切干大根の酢の物 | 豚肉 豆腐 みそ ちくわ | 牛乳 | 人参 ニラ | 玉ねぎ 生姜 きゅうり にんにく 椎茸 切干大根 | 米 麦 砂糖 でん粉 | 油 ごま |
| 812 | | | | | | | |
| 25.4 | | | | | | | |
| 24水 | キムタクご飯 中華スープ 春巻 小松菜炒め | 豚肉 豆腐 春巻の具 | 牛乳 | 人参 小松菜 ほうれん草 | 玉ねぎ たくあん キムチ コーン 筍 椎茸 | 米 でん粉 春巻の皮 | 油 ごま |
| 812 | | | | | | | |
| 25.4 | | | | | | | |
| 25木 | 碓井中学校 希望献立 お楽しみに! | | | | | | |
| 26金 | 【和食の日：発酵食品】 ご飯 ごま入り肉じゃが もやしの酢の物 納豆 | 豚肉 ハム 納豆 | 牛乳 | 人参 いんげん | 玉ねぎ しらたき もやし きゅうり | 米 砂糖 じゃがいも | 油 ごま |
| 789 | | | | | | | |
| 29.9 | | | | | | | |

*材料の都合により、献立は変更になることがあります。

毎日、牛乳がつきます。

太字が地場産物使用の食材です。

〈 栄養価 〉

| | エネルギー(kcal) | たんぱく質 |
|-------|-------------|----------------|
| 2月分平均 | 792 | 30.4g (15.4%) |
| 基準値 | 830 | エネルギー全体の13~20% |