

2月予定献立表

2022年2月

(愛西市)佐藤西中学校

曜日	献立名	体を作るものになるもの(赤色)		主に体の骨子を強えるものになるもの(緑色)		主にエネルギーのもとになるもの(黄色)		ひこう
		1群(魚・肉・卵・豆・豆腐)	2群(牛乳・乳製品・かき・鶏ささぎ)	3群(野菜・野草)	4群(その他の野菜・果物)	5群(米・パン・めん・いも・砂糖)	6群(油脂)	
1 火	あいちのれんこんいりつくね かんとう ブロッコリーとツナのあえもの ごもくうどん しんこあえ おにまんじゅう	れんこん ぶたにく かまぼこ まぐろサラダ ぶたにく あぶらあげ	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	にんじん にんじん にんじん にんじん	あいちのれんこんいりつくね(れんこん) ごんにゃく だいこん カリフラワー はくさい たまねぎ ねぎ たくあんづけ キャベツ	ごはん じゃがいも さとう たまご たまご たまご		佐藤西中3年なし
2 水	いわしのかばやき だいすけとひじきのうまに ぜつぶんじり	いわし だいすけ かたかまぼこ ぶたにく なまあげ	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	ひじき にんじん にんじん ごまつな	グリーンピース かぶ しょうが	ごはん でんぶ さとう じゃがいも さとう	あぶら ごま ごま	佐藤西中3年なし 部分献立
3 木	あいちのツイストパン コンソメスープ コンソメスープ	ツイストパン コンソメ コンソメ	牛乳 牛乳 牛乳	チーズ トマト パセリ	なす きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ えだまめ	あいちのツイストパン オリーブ コンソメ コンソメ	オリーブ コンソメ コンソメ	★給食コンクール 優秀賞
4 金	あげじゃがいものそぼろに いそかあえ いよかん	あげ いそか いよかん	牛乳 牛乳 牛乳	にんじん さやいんげん みずな	たまねぎ ちやし いよかん	ごはん じゃがいも さとう でんぶ さとう	あぶら	
5 土	さけのこうみゃき にびだし かすじり ヨーグルト	さけ にびだし かすじり ヨーグルト	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	さけ にんじん ごまつな にんじん	しょうが ねぎ だいこん ごぼう ごんにゃく	ごはん さとう さとう さけがき さとう	あぶら	
6 日	てつくりチキンカツ ごもくきんぴら みつばのすましじり	てつくりチキンカツ ごもくきんぴら みつばのすましじり	牛乳 牛乳 牛乳	さやいんげん みつば ごま	れんこん たけのこ えのきだけ かぶ はくさい	ごはん ごま ごま ごま ごま	あぶら	かみかみ献立
7 月	ビビンバ(にんじん)	ビビンバ(にんじん)	牛乳 牛乳 牛乳	ごま ごま ごま	にんじん しょうが ちやし だいこん キャベツ ヤングコーン ねぎ	ごはん さとう さとう はるさめ みかんゼリー	あぶら	
8 火	ミルクルパン ミルクルパン ミルクルパン	ミルクルパン ミルクルパン ミルクルパン	牛乳 牛乳 牛乳	ごま ごま ごま	ミルクルパン ミルクルパン ミルクルパン	ミルクルパン ミルクルパン ミルクルパン	あぶら	パレンティン献立
9 水	せんめいロウカント せんめいロウカント せんめいロウカント	せんめいロウカント せんめいロウカント せんめいロウカント	牛乳 牛乳 牛乳	ごま ごま ごま	せんめいロウカント せんめいロウカント せんめいロウカント	せんめいロウカント せんめいロウカント せんめいロウカント	あぶら	鉄強化献立
10 木	ソフトめん ソフトめん ソフトめん	ソフトめん ソフトめん ソフトめん	牛乳 牛乳 牛乳	ごま ごま ごま	ソフトめん ソフトめん ソフトめん	ソフトめん ソフトめん ソフトめん	あぶら	
11 金	わかめ わかめ わかめ	わかめ わかめ わかめ	牛乳 牛乳 牛乳	ごま ごま ごま	わかめ わかめ わかめ	わかめ わかめ わかめ	あぶら	
12 土	★あいさいどんぶり ★あいさいどんぶり ★あいさいどんぶり	★あいさいどんぶり ★あいさいどんぶり ★あいさいどんぶり	牛乳 牛乳 牛乳	ごま ごま ごま	★あいさいどんぶり ★あいさいどんぶり ★あいさいどんぶり	★あいさいどんぶり ★あいさいどんぶり ★あいさいどんぶり	あぶら	食育の日 ★給食コンクール 優秀賞
13 日	まっちゃんらたまデザート まっちゃんらたまデザート まっちゃんらたまデザート	まっちゃんらたまデザート まっちゃんらたまデザート まっちゃんらたまデザート	牛乳 牛乳 牛乳	ごま ごま ごま	まっちゃんらたまデザート まっちゃんらたまデザート まっちゃんらたまデザート	まっちゃんらたまデザート まっちゃんらたまデザート まっちゃんらたまデザート	あぶら	免疫カアップ献立
14 月	さわらのたつたあげ ちやしとハムのごまあえ おのすいもの プリン	さわらのたつたあげ ちやしとハムのごまあえ おのすいもの プリン	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	ごま ごま ごま ごま	さわらのたつたあげ ちやしとハムのごまあえ おのすいもの プリン	さわらのたつたあげ ちやしとハムのごまあえ おのすいもの プリン	あぶら	西川小5年なし
15 火	ちくわのいそあげ いも なのはなのおひだし	ちくわのいそあげ いも なのはなのおひだし	牛乳 牛乳 牛乳	ごま ごま ごま	ちくわのいそあげ いも なのはなのおひだし	ちくわのいそあげ いも なのはなのおひだし	あぶら	
16 水	チーズタッカルビ きゅうりのかおりあえ ちゅうかスープ	チーズタッカルビ きゅうりのかおりあえ ちゅうかスープ	牛乳 牛乳 牛乳	ごま ごま ごま	チーズタッカルビ きゅうりのかおりあえ ちゅうかスープ	チーズタッカルビ きゅうりのかおりあえ ちゅうかスープ	あぶら	
17 木	サンドイッチ パン パン	サンドイッチ パン パン	牛乳 牛乳 牛乳	ごま ごま ごま	サンドイッチ パン パン	サンドイッチ パン パン	あぶら	
18 金	デミグラスハンバーグ ポイルキャベツ こめこのクリームシチュー	デミグラスハンバーグ ポイルキャベツ こめこのクリームシチュー	牛乳 牛乳 牛乳	ごま ごま ごま	デミグラスハンバーグ ポイルキャベツ こめこのクリームシチュー	デミグラスハンバーグ ポイルキャベツ こめこのクリームシチュー	あぶら	
19 土	カレーライス れんこんチップス フルーツポンチ	カレーライス れんこんチップス フルーツポンチ	牛乳 牛乳 牛乳	ごま ごま ごま	カレーライス れんこんチップス フルーツポンチ	カレーライス れんこんチップス フルーツポンチ	あぶら	

※ごはん、牛乳は愛知県産物を使用しております。

※天候等の都合により、産地は変更になる場合があります。

☆今月の栄養価☆

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %		エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%	中学校 基準値	830	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%
月平均	594	17.2	28.0	月平均	733	16.4	25.7

今月は「あいさいさん☆給食コンクール」で、

優秀賞に輝いた料理が献立に出ます。お楽しみに！

☆ 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

