



令和6年

# 2月献立表

(中学校)

長野市第二学校給食センター

TEL292-0188 FAX292-1491

| 日曜   | 献立名   |      |                                                                | 食品の種類と働き                      |                          |                             |                                                           |                                           |                      | 栄養価                           |                            | 連絡                  |
|------|-------|------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------|-------------------------------|----------------------------|---------------------|
|      | 主食    | 牛乳   | おかず<br>(汁物・主菜・副菜)                                              | 血や肉になるもの                      |                          | 体の調子を良くするもの                 |                                                           | 働く力や体温になるもの                               |                      | エネルギー<br>(kcal)               | 脂質<br>(g)                  |                     |
|      |       |      |                                                                | 1群<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品          | 2群<br>牛乳<br>乳製品<br>小魚・海藻 | 3群<br>緑黄色<br>野菜             | 4群<br>その他の野菜<br>果物                                        | 5群<br>穀類<br>いも類<br>砂糖                     | 6群<br>油脂             | たんぱく質<br>(g)                  | 食塩相当量<br>(g)               |                     |
| 1 木  | 麦ご飯   | MILK | 春雨スープ<br>チャーシュー豆腐<br>中華サラダ                                     | ベーコン<br>豚肉<br>みそ<br>厚揚げ       | 牛乳                       | 人参<br>小松菜<br>ピーマン           | 生姜・玉ねぎ・きゅうり<br>白菜・にんにく<br>しめじ・たけのこ<br>もやし・きゃべつ            | 麦ご飯<br>春雨<br>砂糖<br>でん粉                    | 油<br>ごま油             | エネルギー<br>713<br>たんぱく質<br>29.6 | 脂質<br>19.8<br>食塩相当量<br>2.6 |                     |
| 2 金  | ソフト麺  | MILK | カレー南蛮汁<br>のり塩ポテト<br>ダイコンサラダ                                    | 鶏肉<br>油揚げ                     | 牛乳<br>のり                 | 人参                          | 玉ねぎ・白菜<br>ねぎ・大根<br>きゅうり<br>コーン                            | ソフト麺<br>じゃが芋<br>砂糖<br>でん粉                 | 油<br>ごま              | エネルギー<br>830<br>たんぱく質<br>29.1 | 脂質<br>23.2<br>食塩相当量<br>2.3 |                     |
| 5 月  | 麦ご飯   | MILK | 吹雪汁<br>三色そばろ<br>つぼ漬け和え                                         | はんぺん<br>ゆし豆腐<br>大豆ミート<br>卵・鶏肉 | 牛乳                       | 人参                          | 玉ねぎ・白菜<br>ねぎ・生姜<br>枝豆・きゃべつ<br>きゅうり・つぼ漬け                   | 麦ご飯<br>砂糖<br>でん粉                          | 油                    | エネルギー<br>739<br>たんぱく質<br>32.1 | 脂質<br>20.5<br>食塩相当量<br>2.7 |                     |
| 6 火  | ごぼうご飯 | MILK | 《節分献立》<br>長芋のそばろ汁<br>いわしのかば焼き<br>ゆかり和え・福豆                      | 鶏肉<br>みそ<br>いわし(魚)<br>福豆      | 牛乳                       | 人参<br>小松菜<br>赤じそ粉           | 玉ねぎ<br>きゃべつ<br>きゅうり                                       | ごぼうご飯<br>でん粉<br>長芋<br>砂糖                  | 油                    | エネルギー<br>761<br>たんぱく質<br>33.4 | 脂質<br>21.9<br>食塩相当量<br>3.8 | 福豆                  |
| 7 水  | 抹茶パン  | MILK | 《広徳中学校思い出献立》<br>ABCスープ<br>鶏肉のから揚げ<br>ツナサラダ                     | ベーコン<br>鶏肉<br>ツナ              | 牛乳                       | 人参<br>小松菜                   | 玉ねぎ・白菜<br>きゃべつ・にんにく<br>きゅうり・生姜<br>レモン果汁                   | 抹茶パン<br>砂糖<br>マカロニ<br>でん粉                 | 油                    | エネルギー<br>816<br>たんぱく質<br>34.3 | 脂質<br>28.7<br>食塩相当量<br>3.6 |                     |
| 8 木  | 麦ご飯   | MILK | ハヤシライス<br>春色サラダ<br>デコボン                                        | 豚肉<br>ハム                      | 牛乳                       | 人参<br>トマト                   | にんにく・生姜・コーン<br>しめじ・デコボン・きゅうり<br>きゃべつ・レモン果汁<br>レッドキャベツ・玉ねぎ | 麦ご飯<br>砂糖                                 | 油                    | エネルギー<br>747<br>たんぱく質<br>28.4 | 脂質<br>18.8<br>食塩相当量<br>2.5 |                     |
| 9 金  | コッパン  | MILK | ソルガム入りミネストローネ<br>じゃが芋のチーズ煮<br>れんこんサラダ                          | ベーコン<br>ウィンナー                 | 牛乳<br>チーズ                | 人参<br>トマト                   | にんにく・セロリー<br>玉ねぎ・大根<br>れんこん・きゃべつ<br>コーン                   | コッパン<br>ソルガム<br>マカロニ<br>じゃが芋              | 油<br>オリーブ油<br>ドレッシング | エネルギー<br>780<br>たんぱく質<br>30.3 | 脂質<br>28.1<br>食塩相当量<br>3.9 |                     |
| 13 火 | 麦ご飯   | MILK | 《西条小学校6年生の献立》<br>なめこと豆腐のみそ汁<br>ししゃもの南蛮漬け<br>小松菜のごま和え           | 豆腐<br>みそ                      | 牛乳<br>ししゃも(魚)            | 人参<br>小松菜                   | 大根・白菜<br>なめこ<br>ねぎ<br>きゃべつ                                | 麦ご飯<br>でん粉<br>砂糖                          | 油<br>ごま              | エネルギー<br>738<br>たんぱく質<br>25.4 | 脂質<br>22.7<br>食塩相当量<br>2.7 | ししゃも 2尾             |
| 14 水 | コッパン  | MILK | 枝豆ポタージュ<br>ハニーチキン<br>ソルガムマカロニのハートサラダ<br>チョコプリン                 | ベーコン<br>鶏肉                    | 牛乳<br>生クリーム              | 人参                          | 玉ねぎ・枝豆<br>きゃべつ・にんにく<br>きゅうり・コーン<br>レモン果汁                  | コッパン・でん粉<br>ソルガムマカロニ<br>はちみつ・砂糖<br>チョコプリン | 油                    | エネルギー<br>829<br>たんぱく質<br>40.8 | 脂質<br>27.1<br>食塩相当量<br>3.7 | チョコプリン<br>学校配送      |
| 15 木 | 麦ご飯   | MILK | よせなべ汁<br>ソースホックフライ<br>かぶの塩昆布和え                                 | ほたて<br>かまぼこ<br>焼き豆腐<br>ホック(魚) | 牛乳<br>塩昆布                | 人参<br>小松菜                   | 白菜・えのきたけ<br>ねぎ<br>かぶ<br>きゃべつ                              | 麦ご飯<br>小麦粉<br>パン粉<br>砂糖                   | 油                    | エネルギー<br>773<br>たんぱく質<br>35.2 | 脂質<br>20.0<br>食塩相当量<br>2.4 |                     |
| 16 金 | ソフト麺  | MILK | 五目あんかけ汁<br>いかの甘辛和え<br>こんにゃくサラダ                                 | 豚肉<br>なると<br>いか               | 牛乳                       | 人参                          | にんにく・生姜<br>玉ねぎ・白菜<br>きゃべつ<br>きゅうり                         | ソフト麺<br>でん粉<br>砂糖<br>こんにゃく                | 油<br>ごま油             | エネルギー<br>748<br>たんぱく質<br>34.8 | 脂質<br>16.7<br>食塩相当量<br>3.3 |                     |
| 19 月 | 麦ご飯   | MILK | 《篠ノ井西中学校思い出献立》<br>ポークカレー<br>鶏肉の照り焼き<br>クルトンサラダ・コーヒー牛乳の素        | 豚肉<br>鶏肉                      | 牛乳                       | 人参<br>トマト                   | にんにく・生姜<br>玉ねぎ・すりおろしりんご<br>きゅうり・コーン<br>きゃべつ               | 麦ご飯<br>じゃが芋<br>クルトン<br>コーヒー牛乳の素           | 油<br>ドレッシング          | エネルギー<br>849<br>たんぱく質<br>35.9 | 脂質<br>21.1<br>食塩相当量<br>2.4 | コーヒー牛乳の素            |
| 20 火 | 麦ご飯   | MILK | 《西条小学校6年生の献立》<br>白菜のスープ<br>ハンバーグシャリアピンソース<br>ポテトサラダ・ノンエッグマヨネーズ | ベーコン<br>ハンバーグ                 | 牛乳                       | 人参                          | 生姜・玉ねぎ<br>大根・白菜<br>きゅうり・にんにく<br>コーン                       | 麦ご飯<br>砂糖<br>でん粉<br>じゃが芋                  | 油<br>ノンエッグマヨネーズ      | エネルギー<br>741<br>たんぱく質<br>25.9 | 脂質<br>20.7<br>食塩相当量<br>2.3 | ノンエッグマヨネーズ<br>クラス1本 |
| 21 水 | コッパン  | MILK | 鶏ごぼうスープ<br>ウィンナーと野菜の炒め物<br>大根とツナのサラダ<br>はちみつ                   | 鶏肉<br>ウィンナー<br>ツナ             | 牛乳                       | 人参<br>小松菜                   | ごぼう・玉ねぎ<br>えのきたけ・白菜<br>きゃべつ・枝豆<br>コーン・大根・きゅうり             | コッパン<br>砂糖<br>でん粉<br>はちみつ                 | 油                    | エネルギー<br>804<br>たんぱく質<br>34.5 | 脂質<br>29.0<br>食塩相当量<br>4.3 | はちみつ                |
| 22 木 | 麦ご飯   | MILK | ふのみそ汁<br>シルバーのみりんしょうゆ焼き<br>五目豆                                 | みそ<br>シルバー(魚)<br>大豆<br>ちくわ    | 牛乳<br>昆布                 | 人参<br>小松菜                   | 玉ねぎ<br>大根<br>ごぼう                                          | 麦ご飯<br>麩<br>こんにゃく<br>砂糖                   | 油                    | エネルギー<br>705<br>たんぱく質<br>32.8 | 脂質<br>18.6<br>食塩相当量<br>1.9 |                     |
| 26 月 | 麦ご飯   | MILK | キムチチゲ<br>えびしゅうまい<br>もやしのナムル                                    | 豚肉<br>豆腐<br>えびしゅうまい           | 牛乳                       | 人参<br>小松菜                   | 生姜・玉ねぎ<br>白菜・白菜キムチ<br>ねぎ<br>もやし                           | 麦ご飯<br>しらたき<br>トック<br>砂糖                  | ごま油                  | エネルギー<br>744<br>たんぱく質<br>28.4 | 脂質<br>18.6<br>食塩相当量<br>3.2 | しゅうまい 2個            |
| 27 火 | 麦ご飯   | MILK | 《西条小学校6年生の献立》<br>かきたま汁<br>さばのみそだれがけ<br>切り干し大根のサラダ              | かまぼこ<br>卵<br>さば(魚)<br>みそ      | 牛乳                       | 人参<br>小松菜                   | 玉ねぎ・えのきたけ<br>切干大根・生姜<br>ごぼう<br>もやし                        | 麦ご飯<br>でん粉<br>砂糖                          | 油<br>ごま油             | エネルギー<br>773<br>たんぱく質<br>35.2 | 脂質<br>24.0<br>食塩相当量<br>3.1 |                     |
| 28 水 | コッパン  | MILK | 凍り豆腐のスープ<br>きのこの和風スパゲッティ<br>カロテンサラダ                            | 鶏肉<br>ウィンナー<br>凍り豆腐           | 牛乳                       | 人参<br>小松菜<br>かぼちゃ<br>ブロッコリー | 玉ねぎ・白菜<br>にんにく・しめじ<br>えのきたけ<br>きゃべつ                       | コッパン<br>砂糖<br>スパゲッティ                      | 油                    | エネルギー<br>703<br>たんぱく質<br>29.8 | 脂質<br>21.6<br>食塩相当量<br>3.3 |                     |
| 29 木 | 麦ご飯   | MILK | 豆乳みそ汁<br>豚肉のレモンソース<br>磯香和え                                     | 油揚げ<br>豆乳<br>みそ<br>豚肉         | 牛乳<br>わかめ<br>のり          | 人参<br>小松菜                   | 玉ねぎ<br>レモン果汁<br>きゃべつ<br>もやし                               | 麦ご飯<br>さつま芋<br>でん粉<br>砂糖                  | 油                    | エネルギー<br>821<br>たんぱく質<br>33.4 | 脂質<br>21.7<br>食塩相当量<br>2.4 |                     |

