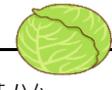
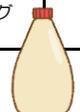


# 2月給食献立表

令和4年 給食回数 全18回

弥富北中学校

曜日	献立名		主に体の組織をつくるもの(赤色)	主にからの調子を整えるもの(緑色)	主にエネルギーになるもの(黄色)	備考
1 火	ご飯 牛乳	ぎょうざの甘酢あんかけ かにかまサラダ マーボー豆腐	牛乳 ぎょうざ かにかまぼこ 豆腐 豚肉 みそ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ ねぎ だけのこ しょうが にんにく	ごはん あぶら 砂糖 片栗粉 ごま油	
2 水	ご飯 牛乳	菜の花ちらし ごぼう入りつくね 石狩汁	牛乳 まぐろ油漬け 錦糸卵 ごぼう入りつくね 鮭 みそ	かんぴょう れんこん 干しいたけ なばな キャベツ にんじん しめじ	ごはん 砂糖 ジャがいも	
3 木	ご飯 牛乳	いわしのかば焼き 赤じそ和え こんこん汁 節分豆 	牛乳 いわし 油揚げ 鶏肉 豆腐 こんぶ 節分豆	しょうが キャベツ きゅうり 赤じそ 大根 にんじん れんこん ねぎ 干しいたけ 	ごはん あぶら 砂糖 里芋	節分献立 
4 金	白玉 牛乳	ごぼうのかき揚げ ほうれん草のお浸し 五目うどん	牛乳 鶏肉 かまぼこ かつお節	ねぎ 白菜 干しいたけ にんじん しめじ ごぼう 玉ねぎ みつば ほうれん草 もやし	白玉うどん 砂糖 ジャがいも 小麦粉 あぶら	大根とれんこんが入っているのでこんこんじるとよびます。
7 月	ご飯 牛乳	揚げ鶏のあんかけ 野菜の香り漬け みそ汁	牛乳 鶏肉 昆布 豆腐 わかめ みそ	きゅうり キャベツ 白菜 玉ねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	ごはん 片栗粉 小麦粉 あぶら 砂糖 ごま油 ごま	
8 火	キムタク 牛乳	春雨サラダ 中華スープ 手作りオレンジゼリー	牛乳 豚肉 ささ身 えび 豆腐 ゼリーのもと 	白菜キムチ つぼ漬 キャベツ コーン 白菜 チンゲンサイ だけのこ きくらげ オレンジジュース みかん	ごはん 砂糖 ごま油 春雨	
9 水	ご飯 牛乳	にぎすフライ マカロニサラダ 肉じゃが ふりかけ	牛乳 ふりかけ にぎす ハム 牛肉	きゅうり キャベツ 玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく グリーンピース	ごはん あぶら マカロニ マヨネーズ ジャがいも 砂糖	
10 木	フレンチトースト 牛乳	小松菜とツナのサラダ ポトフ 	牛乳 卵 豆乳 ひじき まぐろ油漬け ウインナー	キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ セロリー	スライスパン 砂糖 バター あぶら ジャがいも	3年生 リクエスト給食
14 月	チキンピラフ 牛乳	ハンバーグ きのこの豆乳スープ セレクトデザート	牛乳 鶏肉 ハンバーグ 豚肉 豆乳	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース しめじ エリンギ キャベツ にんじん パセリ	アルファ化米 あぶら 砂糖 いちごのクレープ りんごのタルト いちごプリン	バレンタイン献立 セレクト給食
15 火	ご飯 牛乳	菜の花のごまあえ すき焼き さばの銀紙焼き	牛乳 さば ハム 牛肉 焼き豆腐	なばな キャベツ にんじん 糸こんにゃく 白菜 えのきたけ ねぎ	ごはん 砂糖 ごま 角ふ あぶら	
16 水	ご飯 牛乳	枝豆コロッケ 磯香和え ジャがいものみそ汁 いちごゼリー	牛乳 のり 豆腐 わかめ みそ いちごのジュレ	小松菜 もやし 白菜 えのきたけ ねぎ にんじん	ごはん 枝豆コロッケ あぶら 砂糖 ジャがいも	
17 木	麦 牛乳	ポークカレー キャベツ入りミンチカツ 花野菜のサラダ パフケーキ	牛乳 豚肉 キャベツ入りミンチカツ まぐろ油漬け 	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが ブロッコリー カリフラワー きゅうり	麦ご飯 麦ごはん ジャがいも あぶら カレールウ パフケーキ ごまドレッシング	
18 金	ソフト 牛乳	ソフト麺のミートソースかけ まめまめサラダ 手作りアップルパイ	牛乳 豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト 枝豆 きゅうり りんご	ソフトめん あぶら 砂糖 ハヤシルウ ひよこ豆 マヨネーズ パイ 	
21 月	わかめ 牛乳	卵入りがんもどき おかか和え ちゃんこ汁	牛乳 豆腐 卵 ひじき かつお節 つくね 焼き豆腐 みそ	枝豆 ほうれん草 もやし にんじん 白菜 干しいたけ ねぎ	ごはん 片栗粉 あぶら 砂糖	3年生 リクエスト給食
22 火	ご飯 牛乳	かつおのおかか煮 ゆで豚の和え物 みそおでん	牛乳 かつおのおかか 豚肉 うずら卵 ちくわ はんぺん みそ	キャベツ コーン きゅうり 大根 にんじん こんにゃく	ごはん 砂糖 ごま 里芋	
24 木	ミルクロールパン 牛乳	きなこ揚げパン ごぼうサラダ ポークビーンズ	牛乳 きなこ ハム 豚肉 大豆	ごぼう コーン きゅうり にんじん 玉ねぎ グリーンピース トマト	ミルクロールパン あぶら 砂糖 マヨネーズ ジャがいも 片栗粉	3年生 リクエスト給食
25 金	ご飯 牛乳	いかフライのレモン煮 野菜の昆布和え 大根のそぼろ煮	牛乳 いかフライ 塩昆布 鶏肉 冷凍生揚げ 	レモン キャベツ きゅうり 大根 にんじん しょうが	ごはん あぶら 砂糖 片栗粉	
28 月	麦 牛乳	ピピンバ 八宝菜 くず餅ポンチ コーヒー牛乳の素	牛乳 牛肉 みそ卵 えび いか	にんにく しょうが もやし ほうれん草 白菜 にんじん だけのこ ピーマン 干しいたけ りんご もも	麦ご飯 麦ごはん 砂糖 ごま油 あぶら 片栗粉 くずもち コーヒー牛乳の素	3年生 リクエスト給食

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価)

エネルギー783kcal、たんぱく質15.7%、脂質27.6%