

檀原市立中学校

日・曜	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	27日(金)
献立名	丸パン 牛乳 照り焼きハンバーグ キャバツのカレーソテー 玉ねぎスープ	わかめごはん 牛乳 厚焼き卵 白菜のごま和え 豚汁	ごはん 牛乳 子持ちししゃもフライ 小松菜のゆずポン酢和え まごわやさしい汁	米粉パン 牛乳 ケバブチキン チョパンサラタス 彩り野菜のクリームスープ	ごはん 牛乳 じゃがいもとつくねの甘辛炒め おみいさん 小魚	ごはん 牛乳 八宝菜 揚げ餃子 コーヒー牛乳の素	麦ごはん 牛乳 タコライス イナムドゥチ	ごはん 牛乳 鰯の梅煮 ブロッコリーのごま和え 肉じゃが
材料名および使用量 (g)	パン (80g) 1こ 5 牛乳 1本 2 照り焼きハンバーグ 1こ 1 キャバツ 45.5 4 ピーマン 6.5 3 油 0.5 6 コンソメ 0.39 カレー粉 0.04 ウインナー 15 1 たまねぎ 52 4 にんじん 6.5 3 ホールコーン 6.5 4 じゃがいも 48 5 しめじ 10.4 4 春雨 6.5 5 パセリ 0.07 3 コンソメ 1.95 淡口しょうゆ 1.04 こしょう 0.01 水 130	ごはん (100g) 1食 5 わかめご飯の素 2.6 2 牛乳 1本 2 厚焼き卵 (60g) 1切 1 はくさい 52 4 にんじん 3.9 3 すりごま 1.3 6 切干大根 3.9 4 濃口しょうゆ 2.6 上白糖 1.3 5 豚肉 20 1 厚揚げ 32.5 1 大根 26 4 たまねぎ 26 4 にんじん 13 3 ごぼう 13 4 こんにゃく 13 5 青ねぎ (JA) 6.5 3 だしパック 6.5 みそ 7.8 1 水 117	ごはん (100g) 1食 5 牛乳 1本 2 子持ちししゃもフライ 2尾 2 油 6 6 小松菜 20 3 キャバツ 26 4 切干大根 1.95 4 ゆずポン酢 2.6 酢 0.13 上白糖 0.13 5 淡口しょうゆ 0.13 たまねぎ 26 4 かぼちゃ 26 3 はくさい 26 4 にんじん 3.9 3 しめじ 6.5 4 薄揚げ 8 1 わかめ 0.5 2 すりごま 3.9 6 みそ 7.8 1 だしパック 6.5 水 117	米粉パン (80g) 1こ 5 牛乳 1本 2 鶏肉 58.5 1 ガラマササラ 0.04 塩 0.03 こしょう 0.01 にんにく 0.91 4 土しょうが 0.26 4 油 0.39 6 ガラマササラ 0.04 カレー粉 0.03 一味唐辛子 0.01 ケチャップ 1.17 卵抜きマヨネーズ 1.56 6 レモン果汁 0.65 4 三温糖 0.52 5 大根 52 4 にんじん 13 3 ホールコーン 6.5 4 レモン果汁 0.65 4 塩 0.07 こしょう 0.01 オリーブ油 3.9 6 上白糖 0.39 5 ベーコン 6.5 1 ブロッコリー 19.5 3 パプリカ (赤) 3.9 3 にんじん 6.5 3 じゃがいも 32.5 5 たまねぎ 39 4 にんにく 0.65 4 スキムミルク 5.2 2 牛乳 13 2 コンソメ 1.95 油 0.26 6 塩 0.13 こしょう 0.04 水 91	ごはん (100g) 1食 5 牛乳 1本 2 じゃがいも 52 5 肉団子 35 1 油 7.8 6 三温糖 2.6 5 濃口しょうゆ 1.95 みりん風調味料 1.3 でん粉 0.65 5 水 1.3 里芋 26 5 小松菜 10.4 3 にんじん 10.4 3 豆腐 28 1 えのきたけ 6.5 4 薄揚げ 13 1 大根 13 4 麦 6.5 5 だしパック 6.5 みそ 7.8 1 水 143 小魚 1袋 2	ごはん (100g) 1食 5 牛乳 1本 2 豚肉 20 1 厚揚げ 26 1 なると 10.4 1 はくさい 78 4 たまねぎ 39 4 にんじん 13 3 生しいたけ (JA) 3.9 4 小松菜 (JA) 13 3 土しょうが 0.91 4 淡口しょうゆ 2.6 粉末ガラスープ 1.95 ごま油 0.39 6 でん粉 1.3 5 水 13 ぎょうざ 3こ 1 油 6 6 コーヒー牛乳の素 1袋 5	麦ごはん (100g) 1食 5 牛乳 1本 2 牛ひき肉 10.4 1 豚ひき肉 28.6 1 塩 0.01 こしょう 0.01 たまねぎ 29.9 4 にんにく 1.3 4 土しょうが 1.3 4 油 1.95 6 料理酒 2.6 ケチャップ 6.5 ウスターソース 1.95 上白糖 1.95 5 濃口しょうゆ 1.95 コンソメ 1.04 カレー粉 0.01 チーズ 15.6 2 キャベツ 39 4 豚肉 10.4 1 こんにゃく 13 5 かまぼこ 10.4 1 にんじん 9.1 3 たまねぎ 19.5 4 薄揚げ 6.5 1 青ねぎ 6.5 3 だしパック 6.5 みそ 7.8 1 みりん風調味料 0.65 水 110g	ごはん (100g) 1食 5 牛乳 1本 2 いわしの梅煮 1切 1 ブロッコリー 55 3 すりごま 1.3 6 濃口しょうゆ 2.6 上白糖 1.3 5 豚肉 25 1 じゃがいも 84.5 5 にんじん 13 3 たまねぎ 78 4 こんにゃく 32.5 5 さいいんげん 6.5 3 三温糖 2.6 5 上白糖 0.65 5 濃口しょうゆ 3.9 みりん風調味料 0.91
栄養成分	エネルギー 688kcal たんぱく質 28.9g 脂質 19.9g	エネルギー 715kcal たんぱく質 29.2g 脂質 21.2g	エネルギー 721kcal たんぱく質 23.4g 脂質 23.5g	エネルギー 719kcal たんぱく質 38.8g 脂質 26.5g	エネルギー 760kcal たんぱく質 24.2g 脂質 24.9g	エネルギー 739kcal たんぱく質 23.9g 脂質 24.4g	エネルギー 765kcal たんぱく質 31.7g 脂質 25.3g	エネルギー 741kcal たんぱく質 29.1g 脂質 18.9g
食生活	日本型食生活	日本型食生活	日本型食生活	食育の日	食育の日	食育の日	食育の日	食育の日

※アレルギーの人は、小松菜の炒め物や厚揚げの煮物などを選んでみよう。無理のない範囲で「骨の貯金」を始めよう！

※成長期の「こしら」が成長するためには欠かせない成分です。木食ハナフス、カササギのこしらに多く含まれています。



一年の締めくくりが近づくと2月。暦の上では春ですが、まだ冷え込む日が続きます。旬の野菜には、体を温めたり免疫力を高めたりするパワーが詰まっています。自然の恵みに感謝して、クラスの仲間と囲む給食の時間を、感謝の気持ちとともに大切に過ごしてほしいと願っています。

