



2月の予定献立



今月の目標
食生活に関心をもとう

武生第五中学校

日	曜日	献立名	血液や筋肉、骨になる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力のもとになる食べ物		エネルギー (kcal) タンパク質 (g) 脂質 (g) 炭水化物 (g)	カルシウム (mg) 鉄 (mg) 食塩相当量 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	木	★ *節分献立 手巻き寿司 牛乳 麩と豆腐のすまし汁 大豆の黒糖がらめ 	ツナ ウィンナー 絹ごし豆腐 大豆 きな粉	焼きのり 牛乳	にんじん 小松菜	大根(たくあん) きゅうり 切干大根 ぶなしめじ	米 砂糖 黒砂糖 焼きふ	ノンエッグマ ヨネーズ	917 33.9 29.9 127	414 4.2 2.6
2	金	ご飯 牛乳 コロッケ キャベツのごまあえ ふるさとみそストローネ	ベーコン 打ち豆 みそ	牛乳	にんじん トマト缶詰 パセリ	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ	米 ビーフコロッケ じゃがいも	なたね油 ごま	922 24.5 27.9 139.6	339 3.2 2.4
5	月	★ ほうれんそうとリンゴの加-ライス 牛乳 ツナ入りドレッシングサラダ	鶏肉 打ち豆 ツナ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ ホールコーン	米 じゃがいも カレールー	なたね油	873 30.2 22.9 133	332 3.8 2.9
6	火	★青森ふるさと献立 ご飯 牛乳 青森生姜みそおでん はくさいの昆布和え 	さつま揚げ 中あげ 鶏ひき肉 みそ	牛乳 昆布つくだ 煮	にんじん 小松菜	板こんにやく 大根 しょうが 白菜	米 さといも 砂糖	なたね油 ごま	859 35 20.7 129.1	501 4.7 3
7	水	ご飯 牛乳 豚肉と野菜の加-炒め 大根のスープ	豚肉 ちくわ ベーコン 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ 大根 ぶなしめじ ねぎ	米 さとう	なたね油 ごま油	799 30.4 22.7 114.2	345 2.7 1.6
8	木	★ふるさとの日【しきぶ御膳】 ご飯 牛乳 さばのあまみそかけ 野菜の式部和え ふるさとを味わうみそ汁 水ようかん 	さば みそ 中あげ	牛乳	小松菜 しそ にんじん	白菜 もやし ぶなしめじ 大根 ねぎ	米 砂糖 水ようかん	ごま	908 34.5 21.7 138.5	408 4.6 2.8
9	金	セルフ焼きそばパン 牛乳 わかめとじゃがいものスープ 煮干	豚肉 ベーコン 豆腐	あおのり 牛乳 わかめ 煮干し	にんじん ピーマン 小松菜	キャベツ もやし たまねぎ 干ししいたけ	コッペパン 中華めん じゃがいも	なたね油	829 37.9 28.9 100.1	483 3.7 3.9
13	火	ご飯 牛乳 高野豆腐入り親子煮 大根の磯香和え	たまご 鶏肉 凍り豆腐 ツナ	牛乳 焼きのり	にんじん 小松菜	たけのこ 板こんにやく 干ししいたけ たまねぎ グリーンピース 大根	米 じゃがいも	なたね油	835 36.5 20 121.9	406 4.1 2.7
14	水	★五中リクエスト献立★ チャーハン 牛乳 きゅうりと大根のおかか梅サラダ ベーコンとわかめのスープ きなこクリーム大福	豚肉 かつおぶし ベーコン 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ピーマン ほししいたけ 大根 きゅうり 梅干し	米 きなこクリーム大 福	なたね油 ごま油	847 29.3 25.8 121.2	311 2.2 3.4
15	木	★ *ふるさと献立【ごぼう講】 ご飯 牛乳 メギスの唐揚げ ごぼうのごまみそあえ のっぺい汁 	みそ 鶏肉 中あげ	牛乳 メギス	にんじん	ごぼう 切干大根 大根 板こんにやく ねぎ 干ししいたけ	米 でんぷん 砂糖 さといも	なたね油 ごま ごま油	809 31 21.9 118.5	414 2.7 1.9
16	金	★アイアン献立 ご飯 牛乳 糸昆布入り大豆の旨煮 田舎汁 手作りふりかけ 	大豆 鶏肉 さつま揚げ 中あげ みそ	牛乳 糸昆布 わかめ 煮干し	にんじん 小松菜	糸こんにやく たけのこ たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ごま	816 34.6 18.2 125.6	497 5.1 3
19	月	豚肉のブルコギ丼 牛乳 えのきとわかめスープ	豚肉 テンメンジャン 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん いら	にんにく たまねぎ キャベツ もやし 干ししいたけ えのきだけ ねぎ	米 砂糖	なたね油 ごま ごま油	788 34.7 20.3 112.8	375 2.8 2.3
20	火	ご飯 牛乳 豚肉と野菜の中華みそ炒め かきたまスープ	豚肉 みそ ベーコン たまご 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンツァイ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ たけのこ ぶなしめじ	米 砂糖 でんぷん	なたね油	840 33.5 25.8 113.7	376 3.3 1.8
21	水	★ ご飯 牛乳 豆乳なべ ひじきサラダ	鶏肉 中あげ みそ 豆乳 ロースハム	牛乳 ひじき	にんじん	白菜 大根 しらたき ぶなしめじ キャベツ ねぎ ホールコーン	米 砂糖	ノンエッグマ ヨネーズ	824 33.2 23.8 116	446 3.7 2.5
22	木	★ *ふるさと献立 ご飯 牛乳 ゆでいんげん 県産さわらのカレーソースかけ 野菜ときのこのスープ いちごクリーム大福 	さわら ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん さやいんげん	にんにく たまねぎ りんご ぶなしめじ キャベツ	米 でんぷん 米粉 さつまいも いちごクリーム大 福	なたね油	937 29.3 28.2 134.3	296 2.2 1
26	月	ご飯 牛乳 豚肉とこんにやくのみそ煮 キャベツの梅和え	豚肉 中あげ さつまあげ うずら卵 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	板こんにやく 大根 しょうが キャベツ きゅうり 梅干し	米	なたね油 ごま油	824 35.8 21.4 116.7	436 4 3
27	火	★歯ッピー献立 ご飯 牛乳 揚げのそぼろ煮 豆腐と白菜のみそ汁 	中あげ 豚ひき肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 大根 板こんにやく えだまめ 白菜 干ししいたけ	米 砂糖 でんぷん	なたね油	851 35.6 25.5 114.4	510 4.6 3
28	水	鶏ごぼうピラフ 牛乳 いんげんのごま和え 豆腐のスープ ヨーグルト	鶏肉 ベーコン 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが ごぼう グリーンピース ホールコーン エリンギ 干ししいたけ たまねぎ	米	なたね油 バター ごま	811 31.3 21.8 118.3	505 2.8 2.2
29	木	ご飯 牛乳 鶏肉の竜田揚げ ひじきの五色煮 なめこ汁	鶏肉 うすあげ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが ねぎ ホールコーン なめこ 白菜	米 でんぷん 砂糖 焼きふ	なたね油	849 37 23.3 117.9	401 3.1 2.8

献立は都合により変更になることがあります。