

令和4年度

2月献立表

清瀬市立清瀬第五中学校
校長 堀内 雅之

曜日	月		火	水	木	金		
献立名	日付	エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量	2日は「麴の日」にちなんだ 宮城県郷土料理「油麴丼」 17日は茨城県郷土料理 「そぼろ納豆」を作ります。 また、21日のピザパンは 給食室でパン生地から手作り します！ 	1	2	3		
赤	赤	血や肉になる						
黄	黄	熱や力のもとになる						
緑	緑	体の調子を調える						
献立名	6	903kcal・24.6g 24.3g・2.7g	7	8	9	10		
赤		★牛乳(飲用)、鶏肉もも、★牛乳(調理用)、★生クリーム、★たまご、おから	★牛乳(飲用)、鶏肉もも、油揚げ、ししゃも、生わかめ、豚もも肉、白みそ、赤みそ	★牛乳(飲用)、焼き竹輪、揚げボール、★うすら卵、おでん用結び昆布、きざみのり、粉寒天、★牛乳(調理用)、★生クリーム	★牛乳(飲用)、鶏肉もも角切り、★牛乳(調理用)、ひよこめ、油揚げ	★牛乳(飲用)、さば切り身、干ひじき、大豆、油揚げ、白みそ、赤みそ		
黄		精白米、★有塩バター、サラダ油、★薄力粉、上白糖	精白米、サラダ油、糸こんにゃく、白いりごま、上白糖、でんぶん、揚げ油、さつまいも、こんにゃく	精白米、じゃがいも、こんにゃく、★竹輪、上白糖、練りごま白、黒砂糖	精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、★薄力粉、★有塩バター、上白糖	精白米、白いりごま、白すりごま、ごま油、上白糖、さといも		
緑		にんにく、玉葱、にんじん、グリーンピース、トマトケチャップ、ホールコーン、クリームコーン缶詰、パセリ	にんじん、ごぼう、干し椎茸、しょうが、ほうれんそう、キャベツ、えのきだけ、だいこん、ねぎ	だいこん、にんじん、ほうれんそう、もやし、キャベツ、えのきだけ	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、トマトケチャップ、キャベツ、ホールコーン、りんご	だいこん、にんじん、キャベツ、ごぼう、ねぎ		
献立名	13	851kcal・35.4g 27.9g・2.8g	14	15	16	17		
赤		★牛乳(飲用)、★いしか短期、★冷凍むきえび、炊き込みわかめ、★たまご、豚もも肉、ベーコン、ひよこめ	★牛乳(飲用)、★いしか短期、ベーコン、きざみのり、オイルツナ、★牛乳(調理用)、★生クリーム、粉ゼラチン	★牛乳(飲用)、鶏肉もも、きざみのり、海菜ミックス、ちりめんじゃこ、木綿豆腐、★生わかめ、油揚げ、白みそ、赤みそ	★牛乳(飲用)、メルルーサ切り身、★たまご、豚もも肉、★生クリーム	★牛乳(飲用)、糸引納豆、★たまご、オイルツナ、★するめ、油揚げ		
黄		精白米、精麦、でんぶん、揚げ油、サラダ油、★マヨネーズ、三温糖、★シェルマカロニ、じゃがいも	★ハーフスバゲティ、サラダ油、★有塩バター、上白糖	精白米、精麦、白いりごま、サラダ油、上白糖、でんぶん、白すりごま、ごま油	米粉丸パンスライス、★薄力粉、★パン粉、揚げ油、サラダ油、じゃがいも、★有塩バター、三温糖	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、さといも、こんにゃく、でんぶん		
緑		玉葱、にんじん、トマトピューレ、トマトケチャップ、セロリ、トマト缶詰(ホール)、パセリ	にんにく、にんじん、玉葱、しめじ、パセリ、きゅうり、キャベツ、レモン、みかん缶	しょうが、玉葱、ねぎ、キャベツ、きゅうり	トマトケチャップ、キャベツ、にんじん、玉葱、しょうが、にんにく、しめじ、トマトピューレ、パセリ、ほんかん	切干しだいこん、ほうれんそう、だいこん、にんじん、キャベツ、しめじ、ごぼう、ねぎ		
献立名	20	850kcal・34.4g 25.4g・3.1g	21	22	23	24		
赤		★牛乳(飲用)、豚もも肉、★たまご、ちりめんじゃこ、木綿豆腐、生わかめ、白みそ、赤みそ	★牛乳(飲用)、ベーコン、オイルツナ、★ピザチーズ、生鮭、★牛乳(調理用)、★粉チーズ、★生クリーム	★牛乳(飲用)、★冷凍むきえび、鶏肉もも、★牛乳(調理用)、★生クリーム、★ピザチーズ、ベーコン、粉寒天	天皇誕生日 			
黄		精白米、★薄力粉、★パン粉、揚げ油、三温糖、サラダ油	★強力粉、★薄力粉、上白糖、オリーブ油、サラダ油、じゃがいも、★有塩バター	精白米、精麦、サラダ油、★薄力粉、★有塩バター、上白糖				
緑		キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ	にんにく、玉葱、トマトケチャップ、トマトピューレ、マッシュルーム、ホールコーン、ピーマン、にんじん、クリームコーン缶詰、パセリ、みかん缶、バイン缶、黄桃缶	パプリカ(粉)、エリンギ、玉葱、にんじん、パセリ、キャベツ、ほうれんそう、みかん果汁、みかん缶				
献立名	27	780kcal・29.1g 20.9g・3.0g	28	出張！ 給食コラム 				
赤		★牛乳(飲用)、木綿豆腐、豚ひき肉、大豆、干ひじき、かまぼこ	★牛乳(飲用)、★牛乳(調理用)、★脱脂粉乳、★生クリーム、★たまご、鶏肉もも、フランクフルト、ひよこめ、粉寒天、粉ゼラチン	早いもので2023年も1か月が経ちました。今年は10年に1度の大雪波が来ているようで、連日凍えるような寒さですね・・・みなさん風邪などひいていませんか？ 3年生はいよいよ本格的な受験シーズンに突入ですね。ストレスもたまる頃かと思いますが・・・緊張すると食欲も落ちてしまいがちですが、本番当日、体調を万全に整えるためには日々の食事がとても大切です！そのため、食欲がない時も、少しでも良いので食べるように心がけてください。ちなみにココアに含まれる「テオブロミン」という成分は精神を落ち着かせる効果があると言われています。温かいココアで体を内側から温め、リラックスさせるのも良いかもしれません。 良い結果になるよう、給食室一同、祈っています！ さて、2月の給食はそんな3年生の受験応援献立を予定しています。9日はひよこ豆(スペイン語でひよこ豆はガルバンゾと言います。)が入った受験がんばるぞー(ガルバンゾー笑)カレー、20日は受験に勝つ！丼です。ほかに「節分」や「バレンタインデー」の献立も予定しています。毎日本当に寒いですが・・・食事から栄養をしっかり摂って2月の厳しい寒さを一緒に乗り越えましょう！ 栄養士 津嶋				
黄		精白米、精麦、白いりごま、上白糖、ごま油、サラダ油、でんぶん	★食パン70g、上白糖、サラダ油、★有塩バター、じゃがいも、いちごジャム					
緑		にんじん、玉葱、たけのこ、干し椎茸、しょうが、にんにく、グリーンピース、ほうれんそう、だいこん、みかん	玉葱、にんじん、キャベツ、かぶ、セロリ、みかん					

※①材料の都合により、献立を変更する場合があります。
②食材については、果物以外すべて加熱しています。
③ドレッシング類は別配食の形になります。

※アレルギー食品には、
★を表示しています。

◎1人分の量を守って、
おいしく食べましょう。