









2月の献立 NO.1



駒形中学校

日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1月	ごはん／鮭の塩焼き	鮭				精白米		813
	切干大根の煮物 	油揚げ		にんじん	切干大根 しいたけ	砂糖		
	豚汁／牛乳	豚肉,豆腐 赤みそ,白みそ	牛乳	にんじん	ごぼう,長葱 大根	じゃがいも こんにゃく	油	
2月 火	こぎつねごはん／牛乳	油揚げ 鶏ひき肉	牛乳	にんじん		精白米 砂糖	油	821
	厚焼きたまご 	豚ひき肉 たまご		にんじん	しいたけ 玉葱	砂糖	油	
	野菜のごま和え			ほうれん草	キャベツ コーン	砂糖	すりごま	
	みそ汁	赤みそ,白みそ	わかめ		玉葱	じゃがいも		
3月 水	大豆のかき揚げ丼 	大豆,えび いが		にんじん ピーマン	玉葱	精白米 小麦粉,砂糖	油	846
	いわしのつみれ汁 	いわし,たら 赤みそ,白みそ	節分メニュー	にんじん こまつな	しょうが,長葱 だいこん,はくさい	でんぷん		
	果物(いちご)／牛乳		牛乳		いちご			
4月 木	ナンピザドッグ／牛乳	ベーコン	チーズ 牛乳	にんじん,ピーマン トマトビュレ	玉葱,にんにく マッシュルーム	ナン	油	751
	ABCスープ	豚肉		にんじん こまつな	玉葱 キャベツ	ABCマカロニ	油	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん缶,パイン缶 もも缶,ぶどう缶			
5月 金	ごはん／焼きさほのみそだれがけ	さば 赤みそ				精白米 砂糖		857
	豚肉とごぼうの炒め煮	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	しろたき 砂糖	油 ごま油	
	にら玉汁／牛乳	鶏肉 たまご	牛乳	にら	玉葱	でんぷん		
8月	チキンライス 	鶏肉		にんじん	玉葱,マッシュルーム グリーンピース	精白米	バター 油	859
	フライドポテト	ひよこ豆				でんぷん じゃがいも	油	
	ひき肉とワンタンのスープ	豚ひき肉		にんじん こまつな	しょうが,ちやし 長葱	ワンタンの皮	油 ごま油	
	グレースゼリー／牛乳		粉寒天 牛乳		ぶどうジュース ぶどう缶	砂糖		
9月 火	牛丼 	牛肉		にんじん あさつき	玉葱 しょうが	精白米 こんにゃく,砂糖	油	891
	みそ汁	豆腐 白みそ,赤みそ	わかめ		長葱,えのき			
	果物(オレンジ)／牛乳		牛乳		オレンジ			
10月 水	ソース焼きそば	豚肉		にんじん	玉葱,もやし キャベツ	中華めん	油	862
	たまごスープ	ベーコン 豆腐,たまご		ほうれん草	えのき	でんぷん		
	大学芋／牛乳		牛乳			さつまいも ざらめ,水あめ	油 黒ごま	
12月 金	チョコレートパン 	☆バレンタインメニュー☆				ココアパン チョコレート		878
	鶏肉のトマト煮 	鶏肉	生クリーム	にんじん トマトビュレ	にんにく 玉葱	じゃがいも 砂糖,小麦粉	油 バター	
	イタリアンドレッシングサラダ			赤ピーマン こまつな	キャベツ きゅうり,玉葱		オリーブ油	
	果物(いちご)／牛乳		牛乳		いちご			