

# 2月の献立 NO.2



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	
15月	ごはん/ジャンボ餃子	豚ひき肉		にら	にんにく、しょうが 長葱、キャベツ	精白米、でんぷん ぎょうざの皮、小麦粉	ごま油 油	818
	青菜とささみの和え物	ささみ	リクエスト給食 主菜 第1位	ほうれん草 にんじん	もやし			
	呉汁/牛乳	大豆、豆乳 白みそ		にんじん こまつな	ごぼう 大根、長葱	じゃがいも こんにゃく、でんぷん	油	
16火	トマトソースパゲティ	ベーコン 豚肉		にんじん、パセリ トマトピューレ ホールトマト	玉葱、セロリ、にんにく しょうが、マッシュルーム	スパゲティ	油	906
	花野菜サラダ		リクエスト給食 デザート 第3位	にんじん ブロッコリー	カリフラワー コーン	砂糖	すりごま ごま油、油	
	チーズケーキ/牛乳	たまご	クリームチーズ 生クリーム、牛乳			小麦粉 砂糖		
17水	ごはん/ぶりの照り焼き	ぶり				精白米 砂糖		836
	きんぴらポテト			にんじん	ごぼう グリーンピース	じゃがいも こんにゃく、砂糖	ごま油、油	
	なめこ汁/牛乳	豆腐 赤みそ、白みそ	わかめ 牛乳		なめこ 長葱			
18木	はちみつレモントースト				レモン	食パン はちみつ、砂糖	バター	837
	クラムチャウダー	ベーコン、えび ほたて、あさり	牛乳、生クリーム 粉チーズ	にんじん	玉葱	じゃがいも 小麦粉	油 バター	
	ゴマドレッシングサラダ		リクエスト給食 パン 第1位	にんじん こまつな	キャベツ、きゅうり コーン	砂糖	練りごま すりごま、油	
	アップルゼリー/牛乳		粉寒天 牛乳		りんごジュース りんご缶	砂糖		
19金	カツカレーライス	豚肉		にんじん トマトピューレ	にんにく、しょうが 玉葱	精白米、小麦粉 じゃがいも、パン粉	油 バター	884
	ボイルドサラダ		頑張り受験生！ 応援メニュー！	にんじん こまつな	キャベツ、きゅうり コーン、玉葱		油 ごま油	
	果物(オレンジ)/牛乳		牛乳		オレンジ			
22月	茶めし/牛乳		牛乳			精白米		798
	煮込みおでん	さつまいも、ちくわ 揚げ、ボール、がんもどき うずら卵		にんじん	大根	こんにゃく ちくわ、砂糖		
	野菜のピリ辛和え		リクエスト給食 デザート(3年生) 第1位	にんじん こまつな	だいずもやし にんにく	砂糖	ごま油	
24水	抹茶ミルクゼリー		粉寒天 牛乳			砂糖		817
	ホットドッグ/牛乳	ウィンナー	牛乳		キャベツ	コッペパン	油	
	カントリースープ		リクエスト給食 デザート 第1位	豚肉	にんじん	しょうが、キャベツ マッシュルーム、玉葱	じゃがいも	
25木	サワーポンチ					パイン缶、みかん缶 もも缶		771
	ねぎ塩豚丼		豚肉	にら	長葱、にんにく もやし、玉葱	精白米 でんぷん	ごま油 油、ごま	
	パリパリサラダ		リクエスト給食 副菜 第1位	にんじん こまつな	キャベツ、きゅうり 長葱	ワンタンの皮 砂糖	油 ごま油、ごま	
26金	果物(いちご)/牛乳		牛乳		いちご			818
	ごはん/牛乳		牛乳			精白米		
	ミックスフライ(えび・白身魚)	えび メカジキ				小麦粉 パン粉	油	
	青菜の煮浸し	おかか		にんじん ほうれん草	もやし えのき			
具沢山みそ汁	豚肉、油揚げ 赤みそ、白みそ		にんじん	キャベツ、大根 ごぼう、長葱	じゃがいも	油		