

がつよていこんだてひょう
2月予定献立表

平成28年度2月(中学校20回)

八丈町給食センター



日・曜日	献立	血や肉になるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
1	水 牛乳 麦ご飯 麻婆豆腐 野菜の中華あえ りんご	牛乳,木綿豆腐,豚肉, 赤みそ	精白米,押麦,上白糖,ひ まわり油,かたくり粉, 白炒りごま,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たけの こ,玉葱,干し椎茸,ねぎ,グリーンピース, はくさい,だいこん,もやし,りんご	787 kcal 30.7 g 21.3 g 2.6 g
2	木 牛乳 ごはん 魚のあんかけ 切干大根と野菜のいためもの みそ汁	牛乳,魚,ウィンナーカット, 油揚げ,白みそ,赤みそ,カッ トわかめ	精白米,強化米,ひまわ り油,上白糖,かたくり 粉	しょうが,玉葱,まいだけ,にんにく,に んじん,切干大根,こまつな,キャベツ	749 kcal 32.0 g 21.1 g 2.9 g
3	金 牛乳 ヒジキと大豆の混ぜご飯 塩肉じゃが ごま酢あえ みかん	牛乳,大豆水煮,芽ひ じき,油揚げ,豚肉	精白米,ひまわり油,上 白糖,じゃがいも,白す りごま	にんじん,だいこん,玉葱,グリーンピー ス,キャベツ,みかん,つきこんにやく	783 kcal 27.1 g 17.8 g 3.0 g
6	月 牛乳 ごはん ソイバーグ ジャーマンポテト 冬野菜のスープ	牛乳,豚肉,鶏肉,大豆水煮, 調理用牛乳,たまご,ウィン ナーカット	精白米,強化米,パン粉, 三温糖,ひまわり油, じゃがいも	玉葱,にんじん,だいこん,はくさい	840 kcal 31.7 g 22.4 g 3.9 g
7	火 牛乳 あんかけうどん ごぼうチップス りんご	牛乳,鶏肉,油揚げ	冷凍うどん,ひまわり油,かたく り粉,米ぬか油,白炒りごま,上白 糖	干し椎茸,にんじん,玉葱,はくさい,え のきたけ,ねぎ,ごぼう,りんご	779 kcal 25.6 g 22.2 g 3.7 g
8	水 牛乳 キムチチャーハン たまごスープ ムロアジ餃子 ネーブル	牛乳,豚肉,カットわ かめ,たまご,ムロア ジ餃子	精白米,強化米,ひまわ り油,白炒りごま,かた くり粉,米ぬか油	しょうが,にんにく,にんじん,白菜キ ムチ,グリーンピース,玉葱,えのきたけ, ネーブル	847 kcal 29.4 g 28.5 g 3.4 g
9	木 ~大賀郷中学校リクエスト給食~ 牛乳 ミルメークコーヒー わかめごはん 魚のねぎ塩焼き 明日葉とクサヤのマヨネーズあえ みど汁 りんご	牛乳,魚,くさや,木綿 豆腐,白みそ,赤みそ, カットわかめ	精白米,ごま油,上白糖, ひまわり油	しょうが,にんにく,ねぎ,にんじん, キャベツ,あしたば,だいこん,玉葱,り んご	848 kcal 32.6 g 28.1 g 4.3 g
10	金 牛乳 ぶどうパン モロッコ風鶏のレモン煮 ツナサラダ りんご	牛乳,鶏肉,ツナフ レーク	ぶどうパン,ひまわり 油,じゃがいも,ごま油	しょうが,玉葱,にんじん,八丈フル ーツレモン,あしたば,キャベツ,きゅう り,レモン汁,りんご	796 kcal 31.4 g 26.2 g 2.8 g
13	月 牛乳 ゆかりごはん じゃがいものピリ辛煮 切干大根サラダ みかん	牛乳,鶏肉,赤みそ	精白米,ひまわり油,つ きこんにやく,じゃが いも,上白糖,ごま油	にんじん,玉葱,さやいんげん,切干大 根,キャベツ,みかん	782 kcal 25.9 g 14.5 g 3.3 g
14	火 ~長野県郷土料理~ 牛乳 野沢菜ごはん 山賊焼き 酢のもの 大平汁 りんご	牛乳,鶏肉,カットわ かめ,油揚げ	精白米,粒麦,ひまわり油,ごま 油,白炒りごま,上白糖,かたくり 粉,米ぬか油,さといも	にんじん,たけのこ,ねぎのざわな漬,しょうが,に んにく,きゅうり,ごぼう,だいこん,こまつな,りん ご,板こんにやく	771 kcal 30.2 g 21.9 g 4.0 g
15	水 牛乳 みそラーメン 青のり豆ポテト ネーブル	牛乳,豚肉,赤みそ,大 豆水煮,あおのり	冷凍ラーメン,ひまわり油,ごま 油,上白糖,かたくり粉,じゃがい も,米ぬか油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱, キャベツ,もやし,とうもろこし缶,こ まつな,ネーブル	798 kcal 31.1 g 28.8 g 3.6 g
16	木 牛乳 ごはん 魚の南蛮漬け 明日葉のごま和え みそ汁	牛乳,魚,赤みそ,白み そ,カットわかめ	精白米,強化米,かたくり粉,米ぬ か油,上白糖,白すりごま,じゃが いも	しょうが,玉葱,にんじん,キャベツ,あ したば	776 kcal 32.5 g 18.8 g 3.3 g
17	金 牛乳 食パン イチゴジャム メダイのレモンソース 豆乳コーンスープ 野菜サラダ	牛乳,魚,鶏肉,豆乳	食パン,米粉,ひまわり 油,有塩バター,上白糖, いちごジャム	にんにく,玉葱,赤ピーマン,黄ピーマン,八丈フ ルーツレモン,とうもろこし缶,さやいんげん,にん じん,キャベツ,もやし	838 kcal 31.6 g 31.3 g 3.6 g
20	月 牛乳 ビビンバ うずら入りわかめスープ みかん	牛乳,豚肉,大豆水煮, カットわかめ,うず ら卵	精白米,押麦,ごま油,三 温糖,上白糖,白炒りご ま,かたくり粉	にんにく,にんじん,もやし,こまつな, だいこん,しょうが,みかん	800 kcal 29.9 g 23.7 g 3.0 g
21	火 牛乳 ごはん 魚のおろしポン酢かけ さつまいもとひじきの煮物 みそ汁	牛乳,魚,鶏肉,芽ひ じき,油揚げ,白みそ,赤 みそ	精白米,強化米,ひまわ り油,上白糖,さつまい も,三温糖	だいこん,八丈フルーツレモン,にん じん,さやいんげん,切干大根玉葱,つ きこんにやく	778 kcal 32.9 g 21.2 g 2.8 g
22	水 牛乳 スパゲティクリームソース フライドビーンズサラダ りんご	牛乳,鶏肉,調理用牛 乳,粉チーズ,大豆水 煮	スパゲティ,ひまわり油,無塩バ ター,薄力粉,かたくり粉,米ぬか 油,上白糖,ごま油	にんじん,玉葱,とうもろこし缶,マッ シュルーム缶,さやいんげん,キャ ベツ,もやし,りんご	853 kcal 31.6 g 33.6 g 3.2 g
23	木 牛乳 ごはん 卵の千草焼き 野菜炒め みそ汁 りんご	牛乳,鶏肉,芽ひじき,たま ご,木綿豆腐,白みそ,赤み そ,カットわかめ	精白米,強化米,ひまわ り油,上白糖	にんじん,玉葱,グリーンピース,しょう が,キャベツ,もやし,だいこん,りんご	752 kcal 29.1 g 19.7 g 3.2 g
24	金 牛乳 フィッシュサンド 貝だくさんスープ ネーブル	牛乳,魚,たまご,鶏肉	丸パン,薄力粉,パン粉, 米ぬか油,上白糖,ひま わり油,じゃがいも	キャベツ,にんにく,セロリ,にんじ ん,玉葱,かぶ,ネーブル	868 kcal 33.4 g 33.3 g 4.1 g
27	月 牛乳 ターメリックライス ドライカレー 大根サラダ ネーブル	牛乳,豚肉,大豆水煮	精白米,ひまわり油,上 白糖,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱, マッシュルーム缶,グリーンピース,だ いこん,はくさい,もやし,ネーブル	763 kcal 26.2 g 17.9 g 2.9 g
28	火 牛乳 豚汁風うどん 冬野菜サラダ 八丈フルーツレモンとリンゴの米粉蒸しパン	牛乳,豚肉,木綿豆腐, 白みそ,調製豆乳	冷凍うどん,ひまわり 油,三温糖,ごま油,米粉, 上白糖	ごぼう,にんじん,玉葱,だいこん,ねぎ, こまつな,はくさい,りんご缶,八丈フ ルーツレモン,板こんにやく,	857 kcal 25.9 g 22.3 g 4.2 g

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月の 平均	803	30.0	26.6	3.4	391	3.4	288	0.50	0.54	26	6.9
基準値 (中学校)	820	30(25~40)	25~30	3未満	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5

※ 都合により献立及び食材料を変更する場合があります。ご了承ください。

※ 魚はできる限り八丈島産のものを使用しているため、水揚げ状況などによって使用できる魚が決まります。使用する魚は、学校に配布するランチタイム表等で紹介します。