



## 2月 献立表



佐野市立南部学校給食センター

給食回数18回

日	曜	献立名	主な材料						中学校		
			体をつくるものとなる	体の調子を整えるものとなる	エネルギーのもととなる	穀類・いも類	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g		
			魚・肉・卵 豆・豆製品 (主にたんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (主にカリウム)	緑黄色野菜 (主に加テソ)	その他の野菜・果物 (主にビタミンC)	砂糖 (主に炭水化物)	油脂 (主に脂肪)	830	33.0	23.0
2	月	ごはん ポークカレー マカロニサラダ ストロベリーカスタードタルト	牛乳 豚肉 ハム 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり いちご	ごはん じゃがいも マカロニ 小麦粉	油 マヨネーズ	971	24.1	31.3
3	火	ごはん いわしのかば焼き 小松菜のこまあえ けんちん汁 福豆	牛乳 いわし とり肉 豆腐 大豆	牛乳	こまつな にんじん	もやし だいこん こぼう ねぎ	ごはん でん粉 さとう さといも	油 ごま	814	31.2	24.0
4	水	パンフキンコッペパン トマトオムレツ ツナとひじきのサラダ クラムチャウダー	牛乳 卵 豚肉 ツナ あさり ベーコン	牛乳 昆布 茎わかめ	かぼちゃ トマト にんじん バセリ	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも バター	ドレッシング バター	804	31.6	31.2
5	木	ごはん 昆布とまっ茶のぶりのかけ ホイコーロー 中華スープ オレンジ	牛乳 豚肉 とり肉 豆腐	牛乳 昆布 のり	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ えのきだけ オレンジ	ごはん	油 ごま油	810	32.3	22.5
6	金	◆ミラノ・コルティナ冬季 オリンピック・パラリンピック記念献立◆ ココアコッペパン チキンカツレツトマトソースかけ イタリアンサラダ ミラノ風ミネストローネ	牛乳 とり肉 ハム ベーコン	牛乳 粉チーズ	バセリ トマト にんじん	たまねぎ キュウリ キャベツ カリフラワー	パン ココア パン粉 玄米 じゃがいも	ドレッシング バター	854	34.7	32.2
9	月	ごはん 親子煮 ごぼうサラダ わかめと麸のすまし汁	牛乳 とり肉 卵 凍り豆腐 わかめ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ グリンピース ごぼう きゅうり とうもろこし ねぎ	ごはん さとう 麸	油 ごま ドレッシング	765	26.8	20.6
10	火	ごはん 納豆 肉じゃが ほうれん草のおかかあえ	牛乳 納豆 豚肉	牛乳 かつお節	にんじん ほうれんそう	たまねぎ グリンピース もやし	ごはん じゃがいも さとう	油	807	29.4	18.1
11	水	建国記念の日									
12	木	ごはん あじの一夜干し焼き 大根ととり肉の炒め煮 白菜とさといものみそ汁	牛乳 あり とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん	たいこん えだまめ はくさい	ごはん さとう さといも	油	765	32.8	18.2
13	金	バーガーパン メンチカツ (小袋ソース) こんにゃくサラダ パンフキンボタージュ チョコプリン	牛乳 豚肉 とり肉 豆乳	牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン パン粉 ココア	油 ドレッシング バター	826	28.1	27.7
16	月	ごはん ハッシュドポーク ブロッコリーサラダ 県産ヨーグルト	牛乳 豚肉 ハム	牛乳 生クリーム ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ グリンピース カリフラワー とうもろこし	ごはん	油 ごま ドレッシング	877	27.0	28.1
17	火	もち麦ごはん 豆だくさんマーぼー豆腐 ポークしゅうまい (2個) きゅうりともやしのサラダ (中)小魚	牛乳 豆腐 豚肉 ハム	牛乳 (中)かたちいわし	にんじん	ねぎ だけのこ しいだけ たまねぎ もやし きゅうり	大麦 ごはん さとう でん粉 小麦粉	油 ごま ごま油	850	35.4	24.4
18	水	バターロールパン ミルメーク (コーヒー) マカロニのクリーム煮 チキンナゲット (2個) フレンチサラダ	牛乳 ベーコン とり肉 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ とうもろこし	パン ミルメーク じゃがいも マカロニ 小麦粉	バター ドレッシング	848	29.9	31.2
19	木	ごはん さわらの西京焼き 昆布の五目豆 かきたま汁	牛乳 さわら 豚肉 大豆 ちくわ 油揚げ 卵	牛乳 昆布	にんじん ほうれんそう	ねぎ たまねぎ	ごはん さとう でん粉	油	792	33.7	21.0
20	金	ミニ米粉パン 牛すきうどん ちくわのいそべ揚げ (小1本/中2本) ツナサラダ いよかんゼリー	牛乳 牛肉 豆腐 ちくわ ツナ	牛乳 青のり	にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ えのきだけ キャベツ きゅうり いよかん果汁	米粉 パン うどん さとう 小麦粉	油 マヨネーズ	899	37.0	32.1
23	月	天皇誕生日									
24	火	五目ごはん さばのカレーしょうゆ焼き 白菜の塩昆布あえ 大根となめこのみそ汁	牛乳 とり肉 油揚げ さば 豆腐	牛乳 昆布	にんじん	ごぼう だけのこ しいだけ はくさい きゅうり なめこ ねぎ たいこん	ごはん		767	30.9	22.2
25	水	スライスコッペパン フランクフルトのケチャップリースかけ ミートボールスープ ピーチミルクババロア	牛乳 牛乳 豚肉	フランクフルト 牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もも果汁 もも缶 パイント缶	パン さとう	バター	818	30.8	31.6
26	木	ごはん 和風たまねぎソースハンバーグ 五目きんぴら もずくスープ	牛乳 豚肉 とり肉 さつま揚げ 卵	牛乳 もずく	にんじん	たまねぎ ごぼう えのきだけ	ごはん さとう でん粉	油	822	30.1	23.8
27	金	ミニキャラメルコッペパン みそラーメン 春巻き チョレギサラダ チーズ	牛乳 豚肉	牛乳 のり チーズ	にんじん	もやし ねぎ とうもろこし たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう ちゃんぽんめん はるさめ 米粉 小麦粉	油 ごま ドレッシング	817	26.5	33.8

※献立は都合により変更になることがあります。

※保護者の皆様にご負担いただいている給食費は、すべて食材の購入にあてられています。

※1月分の給食費口座振替日は2月9日です。

未納となるないよう前日までにご登録の口座へご入金をお願いします。

※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でもよく噛んで食べることをご指導ください。

また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っていることもあります。魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。

## 食事でエネルギーや栄養をしっかりとりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりとエネルギーや栄養をとりましょう。



## 筋力・瞬発力をつける人は

筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。



## 持久力をつける人は

エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーに変えるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子を整えるビタミンCや貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。



## 休養をとることも大切です

食事でエネルギーや栄養をとるだけでなく、十分な休養をとることも大切なトレーニングです。体を動かしたあとは、しっかりと睡眠をとり、体力を回復させましょう。

