

平成30年 2月分 学校給食予定献立表

伊勢市中学校給食共同調理場

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	体の調子をよくするもの 緑群	力や体温となるもの 黄群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [%]
2	1	木	ジャンバラヤ、牛乳 春雨スープ、みかん	牛乳、鶏肉、えび、卵	にんにく、セロリー、玉ねぎ、 人参、ピーマン、ねぎ、みかん	麦ごはん、ひまわり油、三温糖、春雨、片栗粉	746	28.5	20.1
	2	金	麦ごはん、牛乳 鰯の揚げ煮、福ふく豆 沢煮わん、青じそふりかけ	牛乳、鰯、大豆、きな粉、豚肉	生姜、こんにゃく、人参、干し しいたけ、ねぎ、しそふりかけ	麦ごはん、片栗粉、ひまわり油、三温糖、じゃが芋	838	29.9	28.8
	5	月	手巻きごはん、牛乳 白菜汁	牛乳、鶏肉、ツナ缶、海苔、油揚げ、豆腐	生姜、ねぎ、人参、小松菜、白菜、しめじ、刻みたくあん漬	麦ごはん、片栗粉、ひまわり油、三温糖、マヨネーズ	891	31.9	36.4
	6	火	コッペパン、牛乳 ビーフストロガノフ クルトンサラダ	牛乳、牛肉、ハム	にんにく、セロリー、玉ねぎ、 人参、本しめじ、エリンギ、 トマト、キャベツ、コーン、きゅうり	コッペパン、ひまわり油、小麦粉、バター、三温糖、カラメル、クルトン	768	26.6	32.9
	7	水	麦ごはん、牛乳 おでん ほうれん草のごま和え	牛乳、竹輪、うずら卵、みそ、油揚げ	大根、こんにゃく、人参、キャベツ、もやし、ほうれん草	麦ごはん、里芋、三温糖	771	24.9	21.8
	8	木	豚肉のしぐれ煮ごはん、牛乳 すまし汁、みかんゼリー	牛乳、豚肉、豆腐、かまぼこ、わかめ	生姜、ごぼう、人参、たけのこゆで、こんにゃく、えのきたけ、ねぎ	麦ごはん、ひまわり油、三温糖、みかんゼリー	744	25.8	20.6
	9	金	麦ごはん、牛乳 かますフライ、蒸し野菜 大根と昆布の煮物	牛乳、かます、昆布、鶏肉、油揚げ	キャベツ、コーン、大根、人参	麦ごはん、小麦粉、パン粉、ひまわり油、三温糖	820	27.1	28.3
	13	火	黒糖パン、牛乳 チリコンカン フルーツのヨーグルト和え	牛乳、大豆、鶏肉、ヨーグルト	にんにく、玉ねぎ、人参、トマト、 トマトピューレー、パイン缶、黄桃缶	黒糖パン、ひまわり油、じゃが芋、上白糖	822	29.5	22.9
	14	水	わかめごはん、牛乳 はんぺんの変わり揚げ 蒸しキャベツ、卵とじ	牛乳、わかめ、はんぺん、青のり、豆腐、卵	生姜酢漬け、キャベツ、玉ねぎ、 人参、生しいたけ、ねぎ	麦ごはん、小麦粉、ごま、ひまわり油、三温糖	817	28.6	26.5
	15	木	手作りボークカレー、牛乳 コーンサラダ、福神漬	牛乳、豚肉	にんにく、生姜、セロリー、玉ねぎ、 人参、りんごピューレ、 トマトピューレー、コーン、 キャベツ、きゅうり、福神漬	麦ごはん、ひまわり油、じゃが芋、 小麦粉、カラメル、マヨネーズ	868	23.5	27.3
	16	金	麦ごはん、牛乳 鯖の塩焼き 蒸しキャベツのごま和え 関東煮	牛乳、鯖、鶏肉、竹輪、昆布	キャベツ、大根、人参、こんにゃく	麦ごはん、ごま、三温糖、里芋	792	35.0	26.8
	19	月	肉味噌ひじきそばごはん、牛乳 けんちん汁、デコボン	牛乳、豚ひき肉、ひじき、みそ、豆腐、油揚げ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、 さやいんげん、ごぼう、ねぎ、 デコボン	麦ごはん、三温糖、ひまわり油、片栗粉	763	25.4	24.2
	20	火	コッペパン、牛乳 ホキのマヨネーズソース焼き 蒸し野菜、マカロニスープ いちごジャム	牛乳、ホキ、ベーコン	パセリ、キャベツ、人参、玉ねぎ、 コーン	コッペパン、マヨネーズ、マカロニ、いちごジャム	743	30.3	31.4
	21	水	麦ごはん、牛乳 スクランブルエッグ じゃがいも入りきんぴら 野菜ふりかけ	牛乳、卵、鶏肉、竹輪	玉ねぎ、コーン、ごぼう、人参、 こんにゃく、さやいんげん、 野菜ふりかけ	麦ごはん、バター、三温糖、 じゃが芋、ひまわり油、ごま	837	26.2	28.2
	22	木	麦ごはん、牛乳 マーボー豆腐 あらめのナムル風サラダ	牛乳、豚ひき肉、みそ、豆腐、あらめ、竹輪	にんにく、生姜、ねぎ、玉ねぎ、 人参、もやし、キャベツ	麦ごはん、ひまわり油、三温糖、 片栗粉、ごま油、ごま	787	29.5	25.7
	23	金	麦ごはん、牛乳 チキンカツ変わりソースかけ 蒸しキャベツ、かきたま汁	牛乳、鶏肉、卵、豆腐	にんにく、キャベツ、人参、えのきたけ、ねぎ	麦ごはん、小麦粉、パン粉、ひまわり油、 ごま油、三温糖、片栗粉	887	32.9	30.7
	26	月	給食なし						
	27	火	セルフフルーツサンド、牛乳 ボークビーンズ	牛乳、豚肉、大豆	パイン缶、黄桃缶、にんにく、 セロリー、玉ねぎ、人参、 トマトピューレー、トマト、パセリ	食パン、ホイップクリーム、 ひまわり油、じゃが芋、三温糖	857	27.7	30.9
	28	水	麦ごはん、牛乳 鶏のレモンバジル揚げ、蒸し野菜 根菜のみそ汁、手作り佃煮	牛乳、鶏肉、豆腐、油揚げ、みそ、しらす干し、花かつお、昆布	にんにく、レモン果汁、キャベツ、 人参、大根、ごぼう、ねぎ	麦ごはん、三温糖、片栗粉、ひまわり油、 じゃが芋、ごま	837	31.8	30.6

※諸事情により献立が変更になる場合がありますのでご承知ください。

※今月の地物一番給食の日は13、14日です。毎月19日は食育の日です。

なお、太字は県内産及び伊勢市近郊産食材です。(予定)

※給食で使用のお米は伊勢市内産です。パンに使用の小麦粉は30%が三重県産です。

※2日は「節分」にちなんだ献立です。

※5日の手巻きごはんの海苔は伊勢市内産です。食育や地産地消の推進のために伊勢市農林水産課より提供されます。

期間平均 810 28.6 27.4