

平成31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	カや体温となるもの 黄群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [%]	
2	1	金	麦ごはん、牛乳 鯛のフライ、蒸し野菜 小松菜と白菜のみそ汁、福豆	牛乳、鯛、油揚げ、みそ、福豆	キャベツ、人参、白菜、小松菜、白ねぎ	麦ごはん、小麦粉、パン粉、ひまわり油	851	30.0	32.3	
				「福豆」は、同じ工場内で落花生を加工しています。						
	4	月	麦ごはん、牛乳 河内のっぺ 野菜のゴマネーズ和え 穀物ふりかけ	牛乳、鶏肉、油揚げ、竹輪、ツナ缶	人参、大根、干しいたけ、こんにゃく、キャベツ、ほうれん草、もやし	麦ごはん、里芋、三温糖、卵抜きマヨネーズ、ごま、穀物ふりかけ	789	27.1	30.2	
	5	火	食パン、牛乳 ボルシチ りんご入りドレッシングサラダ	牛乳、豚肉	セロリー、玉ねぎ、キャベツ、人参、ビート、トマト、トマトピューレー、きゅうり、コーン、りんご	食パン、ひまわり油、じゃが芋、カラメル、三温糖	752	29.2	29.6	
	6	水	麦ごはん、牛乳 秋刀魚の石垣揚げ、蒸し野菜 小松菜のすまし汁、焼きのり しそふりかけ	牛乳、秋刀魚、油揚げ、焼きのり	キャベツ、人参、玉ねぎ、えのきたけ、小松菜、しそふりかけ	麦ごはん、ごま、小麦粉、ひまわり油	870	28.1	36.4	
	7	木	麦ごはん、牛乳 マーボー豆腐 春雨の中華風サラダ	牛乳、豚ひき肉、みそ、豆腐、卵	にんにく、生姜、ねぎ、玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり	麦ごはん、ひまわり油、三温糖、片栗粉、ごま油、春雨、ごま	818	29.3	26.7	
	8	金	麦ごはん、牛乳 鯖の塩焼き、ミニトマト 大根と昆布の煮物	牛乳、鯖、昆布、鶏肉、油揚げ	ミニトマト、大根、人参	麦ごはん、ひまわり油、三温糖	818	34.7	30.5	
	12	火	セルフ卵サンド、牛乳 スープスパゲティ	牛乳、卵、ベーコン、いか	きゅうり、玉ねぎ、コーン、人参、パセリ	食パン、ひまわり油、卵抜きマヨネーズ、スパゲティ、じゃが芋、バター、小麦粉	810	30.1	33.9	
	13	水	麦ごはん、牛乳 はんぺんの磯辺揚げ、蒸し野菜 五目豆	牛乳、はんぺん、青のり、大豆、鶏肉、昆布	キャベツ、人参、ごぼう、こんにゃく	麦ごはん、小麦粉、ごま、ひまわり油、三温糖	822	29.0	26.3	
	14	木	ひじきそばろごはん、牛乳 白菜のすまし汁、ボンカン	牛乳、豚ひき肉、ひじき、卵、豆腐、油揚げ	ねぎ、生姜、人参、玉ねぎ、えのきたけ、白菜、ボンカン	麦ごはん、ひまわり油、三温糖	777	27.4	27.2	
	15	金	手作り冬野菜ポークカレー、牛乳 和風サラダ、福神漬	牛乳、豚肉、かまぼこ	にんにく、生姜、セロリー、玉ねぎ、人参、大根、ブロッコリー、りんごピューレー、トマトピューレー、キャベツ、小松菜、福神漬	麦ごはん、ひまわり油、じゃが芋、小麦粉、カラメル、三温糖	806	23.8	25.8	
	18	月	麦ごはん、牛乳 親子煮、白菜のひたし 手作り佃煮	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、花かつお、昆布	玉ねぎ、人参、えのきたけ、生しいたけ、ねぎ、白菜、ほうれん草	麦ごはん、ひまわり油、三温糖、ごま	772	29.4	26.8	
	19	火	米粉入り丸型パン、牛乳 ツナサラダ、冬野菜のスープ	牛乳、ツナ缶、ベーコン	キャベツ、きゅうり、人参、コーン、大根、ほうれん草、干しいたけ	米粉入りパン、卵抜きマヨネーズ、じゃが芋、片栗粉	753	27.9	39.0	
	20	水	豚肉のしぐれ煮ごはん、牛乳 卵とビーフンの汁物 ブルーヨーグルト	牛乳、豚肉、卵、ブルーヨーグルト	生姜、ごぼう、人参、こんにゃく、玉ねぎ、ねぎ	麦ごはん、ひまわり油、三温糖、ビーフン、片栗粉	781	26.9	21.5	
	21	木	麦ごはん、牛乳 鶏のおかりば焼き もやしとほうれん草のごま和え 豆腐汁	牛乳、鶏肉、麦みそ、豆腐	生姜、ほうれん草、もやし、人参、えのきたけ、生しいたけ、ねぎ	麦ごはん、上白糖、三温糖、ごま、片栗粉	758	30.7	25.8	
	22	金	麦ごはん、牛乳 秋刀魚の干物、蒸し野菜 きんぴらごぼう、つば漬	牛乳、秋刀魚、竹輪	キャベツ、コーン、ごぼう、人参、こんにゃく、さやいんげん、つば漬	麦ごはん、ひまわり油、三温糖	769	27.0	26.0	
	25	月	わかめごはん、牛乳 竹輪のセサミ揚げ 蒸しキャベツ、卵とじ	牛乳、わかめ、竹輪、豆腐、卵	キャベツ、玉ねぎ、人参、きょうな、生しいたけ、ねぎ	麦ごはん、小麦粉、ごま、ひまわり油、三温糖	830	29.0	26.9	
	26	火	給食なし							
	27	水	豚肉ビビンバ、牛乳 わかめのスープ	牛乳、豚肉、卵、わかめ、豆腐	ぜんまい、にんにく、人参、もやし、キャベツ、玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ	麦ごはん、三温糖、ごま、ひまわり油、ごま油	762	28.2	27.0	
	28	木	麦ごはん、牛乳 鯖のレモン揚げ キャベツともやしの和え物 じゃが芋の煮物	牛乳、鯖、鶏肉	レモン果汁、レモン果皮、キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参	麦ごはん、片栗粉、ひまわり油、三温糖、ごま油、じゃが芋	898	31.0	26.2	
7日…3年生給食なし 27日…1・2年生給食なし							期間平均	802	28.8	28.8

※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。
 ※毎月第3日曜日の前後2週間の中で『みえ地物一番給食の日』を設定しています。今月は、14日、21日です。
 また、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。
 ※1日は「節分」にちなんだ献立です。
 ※6日は「海苔の日」です。「焼きのり」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。
 ※4日は大阪府河内地方の郷土料理「河内のっぺ」をだす予定です。21日は秋田県の郷土料理「鶏のおかりば焼き」をだす予定です。