

平成25年度 2月 給食献立予定表 深谷市立南中学校

日曜	献立名			食材			エネルギー (kcal) タンパク質
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる (たんぱく質・無機質)	力や熱になる (炭水化物・脂質)	体の調子を整える (ビタミン)	
3月	かてめし のり	MILK	いわしフライ すまし汁 福豆	牛乳 油揚げ 凍り豆腐 のり 鶏肉 いわし あられはんぺん うずらの卵 わかめ 福豆	酢飯 油 三温糖	にんじん ごぼう 干し椎茸 さやいんげん キャベツ こまつな 糸みつば	788 33.2
4火	ごはん	MILK	豚肉とレバーのごまだれ 冬野菜のマヨネーズ和え 野菜わん	牛乳 豚肉 レバー 生揚げ みそ 糸かまぼこ	ごはん 片栗粉 ごま 三温糖 油 マヨネーズ 上白糖 ジャガイモ	しょうが ねぎ にんじん だいこん こまつな ごぼう ほうれん草 ブロッコリー	840 32.0
5水	ハムカツサンド	MILK	ブロッコリーサラダ クラムチャウダー	牛乳 ハム あさり ベーコン ツナ	食パン 小麦粉 パン粉 ジャガイモ 油 シチューの素 三温糖	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー きゅうり だいこん レモン	831 32.2
6木	ごはん	MILK	さわらのみそマヨネーズ焼き 切り干し大根の炒り煮 なめこ汁 ルーツミックスゼリー	牛乳 さわら みそ 粉チーズ 豆腐 ちくわ 油揚げ ミックスゼリー	ごはん マヨネーズ 油 三温糖	パセリ こまつな なめこ ねぎ 切り干し大根 にんじん さやいんげん	784 30.2
7金	ねぎまうどん	MILK	かきあげ ほうれん草としめじのサラダ	牛乳 鶏肉 なんと ちりめんじゃこ さくらえび 大豆 ひじき 卵	地粉うどん 油 小麦粉 さつまいも	しょうが にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう ほうれん草 しめじ キャベツ レモン	829 29.5
10月	骨太キムチごはん	MILK	蒸ししゅうまい 春雨サラダ わかめスープ いよかん	牛乳 豚肉 さくらえび 豆腐 ちりめんじゃこ 卵 わかめ 粉チーズ 蒸ししゅうまい ハム	ごはん ごま 油 三温糖 はるさめ ごま油	キムチ ねぎ にんじん 干し椎茸 たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり いよかん	825 29.8
12水	フルーツクリームサンド	MILK	いかなゲット ブロッコリー 豆腐団子のスープ	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 ひじき 卵 いかなゲット 生クリーム	コッペパン 片栗粉 油 はるさめ マヨネーズ	もも パイン みかん バナナ しょうが たまねぎ もやし にんじん はくさい こまつな ブロッコリー	784 29.5
13木	茶飯	MILK	煮込みおでん メンチカツ 磯の香和え	牛乳 むすび昆布 がんもどき うずらの卵 エビボール ちくわ メンチカツ のり かつおぶし じゃこ	茶飯 こんにゃく 油 ジャガイモ 三温糖	だいこん にんじん ほうれん草 キャベツ	808 32.9
14金	ごまみそラーメン	MILK	焼きぎょうざ 中華サラダ	牛乳 豚ひき肉 みそ 焼きぎょうざ ハム	中華麺 油 ごま油 ごま はるさめ 上白糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし こまつな きくらげ ねぎ キャベツ きゅうり	780 28.9
17月	ソイ丼	MILK	大根とじゃこのサラダ ジャガイモのみそ汁	牛乳 大豆 豚ひき肉 油揚げ みそ わかめ ちりめんじゃこ ベーコン	ごはん 三温糖 油 上白糖 ジャガイモ	しゅんぎく こまつな にんじん ねぎ だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ	810 31.9
18火	ごはん	MILK	じゃが豚キムチ 子持ちししゃもフライ ごまあえ みかん	牛乳 豚肉 子持ちししゃもフライ	ごはん ジャガイモ こんにゃく 油 三温糖 ごま	たまねぎ にんじん いら キムチ ほうれん草 こまつな キャベツ みかん	835 27.5
19水	黒糖食パン マーガリン	MILK	チキンの香味焼き こぶき芋 野菜スープ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン 粉チーズ	黒糖食パン マーガリン パン粉 ジャガイモ	にんにく パセリ たまねぎ とうもろこし にんじん こまつな キャベツ きくらげ	781 32.7
20木	ポークカレー ライス	MILK	大豆のかりかり揚げ 海藻サラダ	牛乳 豚肉 とろけるチーズ 大豆 剣えびの唐揚げ 海藻	麦ごはん ジャガイモ 小麦粉 バター 油 上白糖 ごま 片栗粉	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご セロリー トマト きゅうり キャベツ だいこん	870 28.8
21金	パインパン	MILK	ナポリタン ポパイチーズオムレツ ツナとひじきのサラダ	牛乳 ベーコン ハム 粉チーズ ポパイチーズオムレツ ツナ ひじき	パインパン スパゲティ 油 バター 上白糖	たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり にんじん ピーマン	858 30.7
24月	ごはん	MILK	鮭チーズフライ 大豆の磯煮 豚汁 ゆでキャベツ	牛乳 鮭チーズフライ 大豆 ひじき さつま揚げ 豚肉 生揚げ みそ	ごはん 油 こんにゃく 三温糖 ジャガイモ	キャベツ にんじん さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ	781 32.2
25火	カツ丼	MILK	ほうれん草の辛子和え みそ汁	牛乳 鶏肉 小麦粉 粉チーズ 生揚げ みそ わかめ	ごはん 小麦粉 パン粉 油 三温糖 ジャガイモ 上白糖	えのきたけ ねぎ ほうれん草 こまつな もやし にんじん	776 23.3
26水	黒パン	MILK	煮ぼうとう 大豆とポテトの揚げ煮 お浸し	牛乳 油揚げ 大豆 剣えびの唐揚げ	黒パン ひもかわ 油 油揚げ 三温糖 ジャガイモ	しめじ はくさい にんじん だいこん ねぎ パセリ こまつな もやし	857 27.8
27木	ごはん	MILK	四川風麻婆豆腐 ひじき入り春巻き 深谷ねぎのナムル	牛乳 豚ひき肉 豆腐 ひじき入り春巻き ハム	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油 ごま	にんじん たまねぎ たけのこ いら にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし ほうれん草	886 29.7
28金	しょうゆラーメン	MILK	温野菜サラダ 黒糖パンケーキ	牛乳 豚肉 なんと うずらの卵 いか みそ わかめ	中華麺 油 黒砂糖 ホットケーキミックス くるみ 上白糖 ごま	しょうが にんにく にんじん チンゲンサイ もやし ねぎ きくらげ ブルー キャベツ きゅうり にんじん	890 31.5

※材料等の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

献立回数・・・19回

今月の献立から

3日(月) <節分献立>

「節分」とは、季節を分けるという意味で、立春、立夏、立秋、立冬の前日をいいます。その中でも、「立春」の前日である節分が、新年の始まりとして最も重要と考えられたため、今では冬から春の変わり目を「節分」というようになりました。給食では、のりを巻いて食べるかてめしやいわしフライ、福豆など節分にちなんだ献立を用意しました。おいしくいただきます。

10日(月) 新メニュー<骨太キムチごはん>

食事が進むキムチに、カルシウムを摂れるようさくらえびやちりめんじゃこなどの食材を使用した混ぜご飯です。たくさん食べて、骨太な体をつくりましょう。

風邪に負けない体を作ろう!

<免疫力アップのために>

- たんぱく質で免疫細胞を作る!
- ビタミンAでウィルスをブロック!(にんじん・ほうれん草など)のどや鼻の粘膜を強くし、ウィルスが体に侵入してくるのを防ぐ。
- ビタミンCでウィルスと戦う力をアップ!(ピーマン・レモンなど)体内に侵入したウィルスを攻撃する働きを強化してくれる。
- 温かい食べ物で体を温める!冷えると免疫細胞の働きが鈍くなる。