

令和6年2月家庭配布献立表

草加市立瀬崎中学校

日	主食	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量			
1 木	山型食パン・ブルーベリージャム キッシュ いそぽてと チキンヌードルスープ	○	鶏卵 ショルダーベーコン 鶏もも肉	牛乳 粉チーズ 生クリーム 青のり	山型食パン ブルーベリージャム じゃがいも スパゲティ	米サラダ油 オリーブ油	赤ピーマン ほうれん草 にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリ	759 kcal 35.3 g 3.6 g
2 金	こんぶごはん いわしの蒲焼 水菜の和え物 福豆	○	鶏もも肉 油揚げ いわし開き 福豆	牛乳 糸こんぶ	精白米 でん粉 砂糖	米サラダ油 なたね油 白いりごま	にんじん みずな	ごぼう はくさい	782 kcal 30.6 g 2.7 g
5 月	ハヤシライス 茎わかめサラダ	○	豚もも肉	牛乳 茎わかめ	白飯 小麦粉 砂糖	米サラダ油 調理用バター	にんじん ホールトマト缶	たまねぎ マッシュルーム だいこん	776 kcal 24.3 g 2.7 g
6 火	クロワッサン 広島麺 小松菜シュウマイ もやしナムル	○	豚もも肉 豚ひき肉	牛乳	クロワッサン 蒸し中華めん でん粉 しゅうまいの皮	米サラダ油 ごま油 なたね油 白いりごま	にんじん こまつな	しょうが はくさい もやし 長ねぎ きゅうり	810 kcal 32.6 g 3.3 g
7 水	ごはん さばピリ辛焼き 八目豆 むらくもスープ	○	さばピリ辛漬け切身 乾燥大豆 鶏もも肉 鶏卵	牛乳 角切り昆布 生わかめ	精白米 板こんにゃく 砂糖 でん粉	米サラダ油	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう たけのこ水煮 たまねぎ	868 kcal 36.2 g 3.2 g
8 木	ホットドッグ ホワイトシチュー 果物(オレンジの予定)	○	フランクフルト(Fe) 豚もも肉	牛乳 脱脂粉乳	コッペパンスライス 砂糖 じゃがいも 小麦粉	米サラダ油 調理用バター	ピーマン にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ マッシュルーム 果物	819 kcal 34.4 g 4.3 g
9 金	鮭ごはん 鶏肉のごまだれかけ 即席漬け	○	さけフィーレ 油揚げ 鶏むね肉	牛乳	精白米 砂糖 でん粉	なたね油 白すりごま	にんじん	キャベツ きゅうり	803 kcal 43.1 g 2.7 g
13 火	リクエスト給食								863 kcal 26.7 g 2.9 g
14 水	揚げパン(ココア) 白菜ポトフ チーズサラダ	○	豚もも肉 ショルダーベーコン	牛乳 サイコロチーズ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	なたね油 米サラダ油	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ はくさい キャベツ きゅうり	780 kcal 29.2 g 3.8 g
15 木	こぎつね寿司 のっぺい汁 果物(みかん)	○	油揚げ 豚ひき肉 鶏もも肉 絹ごし豆腐	牛乳 きざみのり	酢飯 砂糖 板こんにゃく さといも でん粉	米サラダ油	にんじん	干しいたけ グリーンピース ごぼう 長ねぎ だいこん 果物	813 kcal 31.4 g 3.7 g
16 金	防災備蓄米(チキンライス) ししゃものサクサクごま揚げ きゃべつのレモン漬け	○	鶏もも肉	牛乳 ししゃも	防災備蓄米 小麦粉	米サラダ油 調理用バター 白いりごま なたね油	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン レモン果汁	764 kcal 26.9 g 2.7 g
19 月	カツカレー 和風大根サラダ	○	鶏卵 豚もも肉 豚ヒレ肉	牛乳 塩漬海草 ちりめんじゃこ	白飯 小麦粉 乾燥パン粉 じゃがいも 砂糖	なたね油 米サラダ油	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり	930 kcal 34.4 g 3.6 g
20 火	メロンパン 関西風わかめうどん えびと大豆の甘煮 かぶの即席漬	○	鶏もも肉 むきえび 乾燥大豆	牛乳 生わかめ 素干しまこんぶ	メロンパン うどん でん粉 砂糖	なたね油	にんじん こまつな かぶ	長ねぎ かぶ きゅうり	802 kcal 37.9 g 4.4 g
21 水	ポテトピラフ セサミツナローフ アーモンドサラダ	○	鶏もも肉 押し豆腐 ツナ 鶏卵	牛乳	精白米 じゃがいも でん粉 砂糖	なたね油 米サラダ油 調理用バター 白いりごま アーモンド	にんじん	たまねぎ キャベツ ホールコーン グリーンピース きゅうり	863 kcal 30.0 g 3.0 g
22 木	バターロール 魚のマヨネーズ焼き 小松菜とコーンの炒め 連花湯	○	たら 鶏もも肉 鶏卵	牛乳	バターロール 春雨 でん粉	ノンエッグマヨネーズ 米サラダ油 ごま油	こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ ホールコーン 干しいたけ クリームコーン	719 kcal 32.3 g 3.9 g
26 月	ごはん ごま塩(黒) 家常豆腐 ワンタンパリパリサラダ	○	豚もも肉 生揚げ 赤みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	白飯 砂糖 でん粉 ワンタンの皮(生)	黒いりごま 米サラダ油 ごま油 なたね油	にんじん	にんにく しょうが もやし たけのこ水煮 キャベツ 干しいたけ 長ねぎ きゅうり たまねぎ	896 kcal 35.8 g 2.7 g
27 火	スパゲティナポリタン 海藻サラダ ピーチパイ	○	豚もも肉	牛乳 粉チーズ 塩漬海草	スパゲティ 砂糖 パイシート	米サラダ油 白いりごま	にんじん ピーマン ホールトマト缶	たまねぎ マッシュルーム ホールコーン もやし キャベツ 黄桃缶	777 kcal 26.6 g 3.4 g
28 水	ごまごはん いかのかりん揚げ 千種和え	○	花削り 油揚げ いか短冊	牛乳	精白米 砂糖 でん粉	白いりごま なたね油	にんじん こまつな	しょうが もやし キャベツ	771 kcal 33.8 g 2.9 g
29 木	ソーセージカツバーガー ビーンズスープ ヨーグルトカップ	○	荒焼ポロニアステーキ (Fe強化) 鶏卵 ショルダーベーコン 冷凍ビーンズミックス	牛乳 ヨーグルト	子供パンスライス 小麦粉 乾燥パン粉 じゃがいも	なたね油 米サラダ油	にんじん	キャベツ たまねぎ	848 kcal 33.7 g 4.1 g

*材量の入荷都合上、変更になる場合があります。

【栄養目標】

まめを食べよう

～いろいろな豆を食べて、丈夫な体をつくりましょう～

豆は「畑の肉」と言われ、私たちの体の血や肉となります。
またおなかの調子を整える食物繊維を多く含みます。

平均摂取予定栄養量

エネルギー
たんぱく質
食塩相当量

813 kcal
32.4 g
3.3 g

文部科学省学校給食摂取基準

エネルギー
たんぱく質
食塩相当量

830 kcal
30 g
2.5 g