

[使用予定材料表]

2021年 2月

鶴沼中学校

日	献立名	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 蛋白質 脂質 食塩相当量
1月	黒コッペパン			黒パン		800 kcal
	コーンポタージュ		牛乳、脱脂粉乳	サラダ油、わかめ、アスパラガス、(かたくり)	たんぱく質、ミネラル、ビタミン、ミネラル	35.2 g
	きざみめしモジソースかけ	○	菌類、ささみ	かたくり粉、大豆油、三温糖	ビタミンB群	25.0 g
	花野菜サラダ			菜豆、野菜、ほうろく、レタス	カリウム、カルシウム、ビタミンC	3.4 g
2月	麦ごはん			精白米、精麦		804 kcal
	わかめスープ		わかめ、かまぼこ	かたくり粉	ミネラル、ビタミン	30.0 g
	焼き肉	○	和牛モモ肉、豚肉	ごま油、三温糖、サラダ油	しょうが、たんぱく質、ミネラル	17.9 g
	ナムルサラダ			韓国ナムル下レタス、サラダ油	ほうろく、ミネラル、ビタミン	2.2 g
ヨーグルト		ヨーグルト				
3月	小型パン			小型パン		751 kcal
	味噌煮込みうどん	○	かまぼこ、菌類、油揚げ、赤みそ	うどん、三温糖、サラダ油	たんぱく質、ミネラル、ビタミン	35.7 g
	いわし(焼開き)			かたくり粉、大豆油	しょうが、ビタミンB群	28.4 g
	五目豆		大豆(枝豆、黄豆)、ちくわ、昆布	中ぎら糖	たんぱく質、ごぼう	3.5 g
4月	麦ごはん			精白米、精麦		790 kcal
	のっぺい汁	○	昆布、油揚げ	さといも、かたくり粉	ごぼう、たんぱく質、たんぱく質、ごぼう	30.1 g
	鮭と玉子のもろろ	○	いり鮭、きつね、ピーマン	三温糖、サラダ油	たんぱく質、ビタミン	17.8 g
	ひじきの炒め煮		芋、ひじき、油揚げ	三温糖、すりごま、サラダ油	たんぱく質、糖質	2.2 g
5月	キムチチャーハン		鶏ひき肉	α化米、サラダ油	白菜、キムチ、各種調味料(あさり)、たけのこ、玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、ねぎ、しょうが	736 kcal
	豚肉のごま揚げ	○	豚肉	黒ごま、いりごま、かたくり粉、大豆油		28.9 g
	野菜ソテー		カットウィンナー、パセリ	サラダ油		26.7 g
	パイ				パイ	1.8 g
8月	米粉入り食パン			米粉入りパン		819 kcal
	ポテトスープ	○	鶏肉	じゃがいも	たんぱく質、ミネラル、ビタミン	29.0 g
	マカロニグラタン			マカロニ(ゆで)、トマトソース、有塩バター、菜粉	ミネラル、たんぱく質	25.7 g
	ごぼうサラダ			菜豆、野菜、ほうろく、レタス	ごぼう、きゅうり、ミネラル、ビタミン	3.4 g
9月	麦ごはん			精白米、精麦		810 kcal
	冬野菜鍋	○	豚肉		ほうろく、干し椎茸、たんぱく質、えのきたけ、かぶ、ねぎ、しょうが	33.0 g
	厚揚げの肉味噌かけ		生揚げ、鶏ひき肉、赤みそ	中ぎら糖、かたくり粉		21.6 g
	小松菜のごまあえ			すりごま	ごま油、たんぱく質、ミネラル	1.6 g
10月	ソフト麺			ソフト麺		833 kcal
	カレーソース	○	鶏ひき肉	結食用純元、純元、純元、サラダ油	たんぱく質、ミネラル、ビタミン、ミネラル	34.5 g
	大豆と小魚の揚げ煮			大豆油、三温糖、いりごま		26.6 g
	キャベツのソテー			カットウィンナー、パセリ	サラダ油	2.2 g
12月	麦ごはん			精白米、精麦		868 kcal
	白菜の味噌汁	○	生揚げ、わかめ、ミックスみそ、赤みそ		ほうろく、ねぎ	34.2 g
	鶏ごぼう		鶏肉	かたくり粉、大豆油、いりごま、三温糖	ごぼう	22.3 g
	切干大根の煮付		油揚げ	中ぎら糖、かたくり粉	切干大根、たんぱく質	2.2 g
15月	コッペパン			コッペパン		835 kcal
	クリームシチュー	○	豚肉、脱脂粉乳、牛乳	じゃがいも、ほうろく、ミネラル、菜粉	たんぱく質、ミネラル、ビタミン	37.3 g
	鶏肉の唐揚げ		鶏肉	かたくり粉、大豆油		29.0 g
	法蓮草のソテー		パセリ	オリーブ油、かたくり粉	ほうろく、ミネラル、ビタミン	2.5 g
16月	麦ごはん			精白米、精麦		778 kcal
	鶏汁(大豆入り)	○	大豆、豆乳、ミックスみそ	さといも、ごぼう、かたくり粉	ごぼう、たんぱく質、たんぱく質、ねぎ	31.1 g
	ホッケの塩焼き		塩ホッケ			14.9 g
	蓮根のきんぴら			サラダ油、三温糖、いりごま	れんこん、たんぱく質	3.3 g

日	献立名	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 蛋白質 脂質 食塩相当量
17月	小型パン			小型パン		726 kcal
	焼きそば	○	豚肉、あおのり、かつお節	中華めん、サラダ油	たんぱく質、ミネラル、ビタミン	27.9 g
	フラングフルト			フラングフルト		28.5 g
	海藻サラダ			海藻ミックス	菜豆、野菜、ほうろく、レタス	4.1 g
18月	麦ごはん			精白米、精麦		814 kcal
	カレー	○	豚肉	じゃがいも、結食用純元、純元、純元、サラダ油	たんぱく質、ミネラル、たんぱく質、ミネラル	26.0 g
	小松菜のソテー			サラダ油	ごま油、キャベツ、ミネラル	16.6 g
	福神漬				福神漬	2.8 g
19月	五目ごはん		鶏肉、油揚げ	α化米、中ぎら糖、サラダ油	にんじん、干し椎茸、ごぼう	725 kcal
	鮎の米粉揚げ	○	あゆ	菜粉、大豆油		30.1 g
	大根と厚揚げの煮物		生揚げ	中ぎら糖、ごま油	たんぱく質、たんぱく質、たんぱく質	25.5 g
	清見オレンジ				清見オレンジ	1.5 g
22月	食パン			普通パン		821 kcal
	スライスチーズ	○	チーズ			37.6 g
	ポークビーンズ		大豆、豚肉	じゃがいも、サラダ油、三温糖	ミネラル、たんぱく質	26.7 g
	豆腐の揚げ煮		豆腐、揚げ	三温糖、かたくり粉		4.0 g
24月	シナモンパン			小型パン、大豆油、グラニュー糖、三温糖		734 kcal
	ラーメン	○	豚肉	中華めん	しょうが、たんぱく質、たんぱく質、ほうろく、ねぎ、ミネラル	30.0 g
	厚焼き玉子			厚焼き玉子		25.8 g
	チンゲン菜の中華炒め		鶏ひき肉	ごま油	チンゲン菜、ミネラル、たんぱく質、ミネラル	3.0 g
25月	麦ごはん			精白米、精麦		830 kcal
	大根の味噌汁	○	木綿豆腐、油揚げ、わかめ、赤みそ、ミックスみそ		たんぱく質、ねぎ	36.6 g
	餅のねぎマヨ焼き			餅、ねぎ、マヨネーズ	ごぼう	19.2 g
	じゃが芋の旨煮			じゃがいも、ごま油、中ぎら糖	たんぱく質、ミネラル、糖質	2.7 g
26月	麦ごはん			精白米、精麦		903 kcal
	にら玉スープ	○	木綿豆腐、菌類	かたくり粉	干し椎茸、ミネラル、にら	24.1 g
	春巻き		春巻き	大豆油		27.1 g
	焼きビーフン		豚肉	ビーフン、サラダ油、三温糖	しょうが、ねぎ、たんぱく質、たけのこ、ミネラル、キャベツ、赤パプリカ	1.7 g
みかんゼリー				みかんゼリー		