

2月の予定献立表

富山市立山室中学校
富山市南学校給食センター

実施日	日 曜	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1kcal (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水	ごはん 牛乳 野菜の肉巻き おひたし おでん	野菜の肉巻き さつま揚げ	牛乳 昆布	小松菜 人参	もやし 大根	ごはん こんにやく 砂糖 里芋		661	26.4	15.7	2.6
2	木	菜めし 牛乳 魚のかば焼き なます すまし汁 節分豆	ふくらぎ 豆腐 大豆	牛乳	人参	大根 ねぎ えのきたけ	菜めし でん粉 砂糖	油	862	35.3	30.9	4.8
3	金	ごはん 牛乳 いわしのおろし煮 野菜ソテー 豚肉とじゃがいものうま煮	いわしのおろし煮 豚肉	牛乳	グリーンアスパラガス 人参	キャベツ エリンギ 玉ねぎ	ごはん 砂糖 こんにやく じゃが芋	油	742	30.1	19.8	2.2
6	月	ごはん 牛乳 ちゃんこ鍋 いわしのピリ辛煮 いり大豆和え いよかん	鶏肉 大豆 焼き豆腐 つみれ いわしのピリ辛煮	牛乳	人参 チンゲンサイ	干ししいたけ ねぎ 白菜 えのきたけ もやし いよかん	ごはん こんにやく 砂糖		742	35.1	20.0	2.5
7	火	黒糖コッペパン 牛乳 あじフライ かぶのサラダ マカロニスープ	あじフライ ベーコン	牛乳	人参	きゅうり セロリー 玉ねぎ かぶ	黒糖コッペパン 砂糖 マカロニ	油 オリーブオイル	812	30.8	28.9	4.0
8	水	ごはん 牛乳 にんじんシューマイ ひじきと小松菜の炒め煮 高野豆腐の卵とじ	にんじんシューマイ 鶏肉 卵 高野豆腐	牛乳 ひじき	人参 小松菜	れんこん 玉ねぎ	ごはん 砂糖 こんにやく	油	817	35.2	25.9	3.0
9	木	麦ごはん 牛乳 ビーフストロガノフ グリーンサラダ フルーツミックス ポケットチーズ	牛肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ みかん パナナ パインアップル	ごはん 麦 砂糖	油 ハヤシルウ	934	33.8	24.9	3.1
10	金	ごはん 牛乳 《選択献立》 ◆豚肉の竜田揚げ ◆肉じゃがコロッケ あわせ和え みそ汁 ●メープルマフィン ●いちごのシュークリーム	うす揚げ 豚肉 肉じゃがコロッケ	牛乳	人参	キャベツ きゅうり たくあん 玉ねぎ 生姜	ごはん じゃが芋 でん粉 メープルマフィン いちごのシュークリーム	ごま 油	921	31.1	27.0	2.9
13	月	ごはん 牛乳 鶏肉とレバーのカレー風味 ナムル たら汁	鶏肉 豚レバー たら	牛乳	にら 人参	生姜 もやし ごぼう 白菜 ねぎ	ごはん でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	789	38.6	23.7	3.4
14	火	コッペパン 牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ 白菜とりんごのサラダ コーンチャウダー	ハンバーグ ウインナー	牛乳	人参	白菜 きゅうり りんご 玉ねぎ とうもろこし	コッペパン 砂糖 じゃが芋	オリーブオイル ホホワイトルウ	851	34.2	30.4	4.8
15	水	ソフト麺 牛乳 ソフト麺の五目あん ごまだれポテト キャベツとブロッコリーのドレッシング和え 味付け小魚	豚肉	牛乳 味付け小魚	人参 ブロッコリー	筍 もやし 干ししいたけ キャベツ	ソフト麺 砂糖 でん粉 じゃが芋	油 ごま コーンクリーム ドレッシング	712	30.5	33.4	4.4
16	木	ごはん 牛乳 卵ロール はりはりソテー 野菜のスープ煮 甘平	卵ロール ベーコン 豚肉 いんげん豆	牛乳	ピーマン 人参 かぶの葉	玉ねぎ 切り干し大根 かぶ 甘平	ごはん じゃが芋	油	803	30.7	24.1	3.3
17	金	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 磯和え 大根と厚揚げの中華煮	さばの塩焼き 厚揚げ	牛乳 のり	小松菜 人参 いんげん	キャベツ 大根 生姜	ごはん こんにやく 砂糖	ごま油	831	34.3	35.6	3.0
20	月	ごはん 牛乳 あじのみりん焼き チンゲンサイソテー 豚汁 パナナ	あじのみりん焼き ベーコン 豚肉 厚揚げ	牛乳	チンゲンサイ 人参	玉ねぎ 白菜 ねぎ 生姜 パナナ	ごはん じゃが芋	油	832	37.9	22.5	3.8
21	火	ごはん 牛乳 厚焼き卵 茎わかめの酢の物 回鍋肉	厚焼き卵 豚肉	牛乳 茎わかめ	人参 ピーマン	大根 きゅうり にんにく キャベツ 玉ねぎ しめじ 筍	ごはん 砂糖	油	758	31.5	25.3	3.4
22	水	ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ おひたし 白ごま豆乳うどん ふりかけ	鶏肉 うす揚げ 豆乳	牛乳 ししゃも	小松菜 人参	もやし 白菜 玉ねぎ ねぎ 干ししいたけ	ごはん 砂糖 でん粉 うどん 野菜ふりかけ	油 ごま	885	32.2	25.4	3.4
24	金	ごはん 牛乳 フライビーンズ ゆかり和え いかと里芋の煮物 ヨーグルト	ひよこ豆 いか	牛乳 ヨーグルト	人参 いんげん	キャベツ 大根 ゆかり 生姜 きゅうり	ごはん 砂糖 でん粉 里芋 こんにやく	油	801	36.0	17.1	2.0
27	月	ごはん 牛乳 鯖の西京焼き れんこんのきんぴら えびと豆腐のうま煮	鯖の西京焼き えび 豆腐	牛乳	いんげん 人参	れんこん 生姜 にんにく ねぎ 干ししいたけ 筍	ごはん こんにやく 砂糖 でん粉	油 ごま油	805	33.0	22.6	3.4
28	火	食パン 牛乳 鶏肉のトマトソース味 大根サラダ 米粉シチュー デコボン	鶏肉のトマトソース味 ベーコン	牛乳 生クリーム	人参	大根 玉ねぎ きゅうり デコボン	食パン じゃが芋 米粉	フレンチ ドレッシング	843	39.0	31.7	4.4

※学校給食の食材について

富山市学校給食会のホームページで、学校給食用食材（青果物・魚）の予定産地を公開しています。

※加工食品は、主な食材の食品群に表示されています。