



2月分 中学校給食予定表 伊勢原市教育委員会

日付	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	主な材料		
			主に体を作るものになる	主にエネルギーのもとになる	主に体の調子を整える
2(月)	麦ごはん ハンバーグカレーソース ブロッコリーの塩ゆで フライドポテト 人参の甘煮 コンソメスープ	855 27.9 25.4 2.2	ハンバーグ 鶏肉	米 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	たまねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ とうもろこし
3(火)	麦ごはん いわしの蒲焼き ボイル白菜 野菜のさっぱり炒め のり塩豆 すまし汁	790 31.9 24.2 2.5	いわし 鶏肉 大豆 青のり 豆腐	米 でん粉 油 小麦粉 砂糖 ごま油	しょうが はくさい キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう
4(水)	コッペパン 鶏肉と豆のクリーム煮 ほうれん草とコーンのソテー ボイルウィンナー	753 34.3 31.8 3.4	鶏肉 ベーコン ひよこ豆 白いんげん豆 スキムミルク 生クリーム ウィンナーソーセージ	コッペパン じゃがいも 小麦粉 パター 油	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ とうもろこし
5(木)	ごはん さばの竜田揚げ ボイルもやし こぶぴら 蒸ししゅうまい 大根の味噌汁	782 27.8 24.2 2.8	さば 昆布 しゅうまい わかめ みそ	米 小麦粉 小麥粉 しらたき 砂糖	しょうが でん粉 ごぼう 油 だいこん ごま ながねぎ
6(金)	麦ごはん あんかけカツ 小松菜のじゃこ炒め こんにゃくの佃煮	718 25.6 18.4 1.9	ヒレカツ 卵 ちりめんじゃこかつお節	米 油 でん粉 ごま油	たまねぎ 小麦 キャベツ 砂糖 こんにゃく
9(月)	ごはん 赤魚の照り焼き おかか和え きんぴら いももち 吉野汁	753 30.7 17.1 2.9	あかうお かつお節 豚肉 ちくわ 鶏肉	米 でん粉 ごま 油 いももち	キャベツ ごぼう にんじん だいこん こまつな
10(火)	麦ごはん 豚キムチ 春巻き 春雨入り野菜炒め	855 30.7 32.1 2.3	豚肉 春巻き ベーコン	米 砂糖 でん粉 油 はるさめ	しょうが にんにく はくさい たまねぎ にら にんじん もやし キムチ キャベツ
12(木)	ごはん 魚のごまマヨネーズ焼き 粉ふき芋 揚げぎょうざ 青菜のソテー 中華スープ	783 30.6 23.9 2.8	メルルーサ ぎょうざ	米 ごま ごま 油 はるさめ	マヨネーズ じゃがいも キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん しいたけ
13(金)	麦ごはん チキンカレー 温野菜サラダ(和風ドレッシング) コーンのチーズフリット	843 28.4 24.6 2.7	鶏肉 スキムミルク チーズ 卵	米 じゃがいも 小麦粉 和風ドレッシング	にんじん たまねぎ りんご にんにく キャベツ とうもろこし
16(月)	麦ごはん 天ぷら キャベツの煮びたし 肉団子の照り煮	827 25.2 26.2 2	木の葉揚げ えび 油揚げ ミートボール	米 さつまいも 油 小麦粉 でん粉 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが
17(火)	麦ごはん ホイコーロー(回鍋肉) まぐろカツ 大根餅 卵スープ	863 37 26.8 3	豚肉 みそ まぐろカツ ちりめんじゃこ かつお節 卵	米 油 小麦粉 ごま油	にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ にんにく しょうが だいこん ながねぎ しいたけ ほうれんそう
20(金)	ごはん 鶏肉のハーブ焼き สปาゲッティソテー 三色ポテト ブロッコリーの塩ゆで メキシカンスー プ	837 31.5 25.9 2.2	鶏肉 ベーコン ウィンナーソーセージ 白いんげん豆	米 油 小麦粉 バター オリーブ油	スパゲッティ じゃがいも マヨネーズ キャベツ とうもろこし にんじん パセリ
24(火)	麦ごはん ぶりの麴焼き おひたし かぼちゃコロッケ 切干とツナのカレー炒め 野菜 汁	829 33.7 26.9 2.5	ぶり かつお節 豚肉 油揚げ	米 小麦 油 かぼちゃコロッケ じゃがいも	キャベツ ほうれんそう だいこん にんじん さやいんげん ながねぎ
25(水)	麦ごはん 韓国風肉じゃが 白菜の炒めもの 豆腐ナゲット	791 28.6 23.6 2	豚肉 まぐろ 豆腐ナゲット	米 じゃがいも ごま油 砂糖	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく はくさい しょうが
26(木)	ごはん あじフライ 千切りキャベツ(ソース) 大学芋 ひじきのソテー 味噌汁	838 27.4 21.1 2.7	あじフライ ひじき ベーコン わかめ 豆腐 みそ	米 油 さつまいも 砂糖 オリーブ油	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし
27(金)	麦ごはん 豚肉ともやしの中華炒め 五目豆 かぼちゃの韓国風揚げ 白菜のスープ	857 35.5 27.2 2.5	豚肉 大豆 さつまあげ ベーコン	米 油 こんにゃく 砂糖 小麦粉	もやし にんじん にら ごぼう かぼちゃ にんにく はくさい たまねぎ しいたけ

※学校行事や材料などの関係で、献立が変わることがあります。アレルギー食品(27品目)については、次の献立食品調査表をご覧ください。
※この献立表の栄養素量については、牛乳を含んだ数字を掲載しています。

行事食 「節分」

2月3日の節分のメニューとして「のり塩豆」が出ます。

節分は、季節を分ける節目の日のことです。大豆を炒った福豆を歳の数だけ食べると、災いから逃れることができると言われています。また、いわしの頭をひいらぎの枝に刺した「ひいらぎいわし」を魔よけとして玄関に飾ります。

