



2月の給食献立表



須賀川市立第三中学校

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう				栄養価				
			血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	その他(ちょうみりょう)	1食分 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
1	月	麦ごはん 牛乳 味噌煮込みおでん 干草和え ふりかけ	牛乳 さつまあげ ちくわ とり肉 たまご みそ うずら卵	にんじん だいこん こんにゃく ほうれん草	米 おおむぎ じゃがいも 砂糖 ごま油	酒 みりん 和風だし 菜 しょうゆ 酢 塩 ふりかけ	765	30.3	15.0	369	3.7
2	火	広東麺 牛乳 春巻き 春雨サラダ	牛乳 ぶた肉 いか たまご ロースハム 春巻き	キャベツ きゅうりしょうが にんじん ほうろく もやし きくらげ こまつな ねぎ	中華めん 油 片栗粉 春雨 ごま ごま油 砂糖	しょうゆ 塩 酒 こしょう からスープ 中華スープの素 酢	869	22.1	24.0	329	4.0
3	水	(節分献立) 麦ごはん 牛乳 いわしの蒲焼 からしあえ のっぺい汁 福豆	牛乳 いわしの開き かまぼこ とり肉 とうふ かつお節 福豆	ほうれん草 にんじん だいこん ごぼう もやし ねぎ ししだい	米 おおむぎ 油 砂糖 さといも 片栗粉	しょうゆ みりん からし 塩	864	37.5	25.7	387	2.4
4	木	コッパパン 牛乳 スラッピージョー ポトフ	牛乳 ぶた肉 大豆たんぱく フランクフルト	たまねぎ 青ピーマン マッシュルーム だいこ ん キャベツ にんじん ほうれん草	パン 油 砂糖 じゃがいも	ケチャップ からし 塩 こしょう ソース チャツネ スープストック	833	35.3	31.5	323	4.1
5	金	(3の3希望献立) 減量麦ごはん 牛乳 豚キムチ 春雨スープ 海草サラダ 柏もち	牛乳 ぶた肉 とり肉 海草 ソフトチキン水素	にんじん ほうれん草 ほうろく キャベツ たまねぎ ねぎ きゅうり だいこん にら しょうが にんにく	米 おおむぎ ごま 柏もち ごま油 砂糖 はるさめ	白菜キムチ しょうゆ 酒 チキンフイヨン 塩 こしょう 酢	917	33.8	23.8	358	3.0
8	月	麦ごはん 牛乳 ししゃもの南蛮漬 三色おひたし 大根のみそ汁	牛乳 ししゃも 油あげ かつお節 みそ 煮干し	ほうれん草 もやし だいこん にんじん ねぎ	米 おおむぎ 砂糖 ごま油 片栗粉 油	酢 しょうゆ	833	31.4	24.8	501	3.7
9	火	コッパパン オムレツ いちごジャム コーンサラダ 小松菜とたまねぎのスープ 牛乳	牛乳 オムレツ ベーコン ロースハム	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ コーン しめじ	パン 油 砂糖 じゃがいも いちごジャム 春雨	酢 塩 酒 こしょう スープストック	779	28.5	24.2	373	3.9
10	水	麦ごはん 牛乳 肉団子スープ ふりかけ 油揚げとキャベツのごまみそあえ	牛乳 かつお節 鶏ももひき肉 豚ひき肉 油あげ ちくわ みそ ふりかけ	にんじん ねぎ 白菜 しょうが キャベツ	米 おおむぎ 春雨 油 砂糖 ごま かたくり粉	しょうゆ みりん ふりかけ 塩 こしょう スープストック	746	25.6	20.6	365	2.5
12	金	(3の2希望献立) そぼろごはん 牛乳 かみかみごぼうサラダ 豚汁 クレープ	牛乳 とり肉 枝豆 まぐろクレープ油揚げ ぶた肉 とうふ 煮干し みそ	にんじん ごぼう キャベツ ほうれん草 だいこん ねぎ きゅうり	米 おおむぎ 砂糖 油 クレープ じゃがいも マヨネーズ ごま	しょうゆ 酒 塩 こしょう みりん	978	35.7	38.5	357	3.8
15	月	(地産地消献立) 麦ごはん 牛乳 卵の花いり 県産豚肉のスタミナ焼き 冬野菜の味噌汁	牛乳 ぶた肉 おから ちくわ とうふ みそ かつお節 鶏ひき肉	しょうが にんじん こんにゃく にんにく ねぎ ほうろく だいこん なめこ にら たまねぎ もやし	米 おおむぎ 砂糖 油 かたくり粉 ごま	しょうゆ 酒 みりん	826	31.8	23.5	372	3.0
16	火	丸コッパパン マカロニスープ 牛乳 煮込みハンバーグ 大根サラダ	牛乳 ハンバーグ とり肉 まぐろフレーク油づ け	たまねぎ パセリ 大根 キャベツ きゅうり ほうれん草 にんじん コーン	パン マカロニ バター ごま 砂糖 マヨネー ズ	ケチャップ ソース しょうゆ デミグラスソース 塩 酢 コンソメ こしょう	774	35.8	25.7	358	4.6
17	水	麦ごはん 牛乳 さんまの甘露煮 きんぴら 小松菜と大根のみそ汁	牛乳 さんまの甘露煮 油あげ みそ 煮干し さつま揚げ	ごぼう にんじん こまつな ねぎ だいこん つきこん	米 おおむぎ 油 砂糖	しょうゆ	830	27.8	26.5	370	2.9
18	木	(ぼたん学校希望献立) 減量揚げパン 牛乳 サーモンフライ ほうれん草の卵チーズあえ すいとん パックソース	牛乳 脱脂粉乳 とり肉 油あげ 鮭 たまご みそ かつお節 チーズ たまご	にんじん ねぎ だいこん ほうろく ほうれん草	パン 小麦粉 片栗粉 砂糖 パン粉 油	しょうゆ ソース	1,083	44.4	45.5	474	4.1
19	金	(食育の日献立) 麦ごはん 牛乳 納豆 大根と里芋の煮物 ほうれん草のおひたし	牛乳 納豆 とり肉 かつお節	だいこん にんじん しらす さやいんげん ほうれん草 もやし	米 おおむぎ さといも 砂糖 ごま油	しょうゆ みりん 和風だし 菜	811	33.6	20.8	384	2.7
22	月	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ポークシューマイ (2個) もやしのラー油あえ	牛乳 とうふ ぶた肉 シュウマイ	ねぎ にら にんにく しょうが もやし きゅうり にんじん	米 おおむぎ 砂糖 片栗粉 ごま油 油 ラー 油	しょうゆ 塩 マーボー豆腐の素	772	30.8	21.7	388	1.1
24	水	麦ごはん 牛乳 肉だんご こんにゃくのごまサラダ 豆腐とじゃがいもの味噌汁	牛乳 みそ 肉団子 シーチキン わかめ とうふ 煮干し	にんじん しょうが ほうれん草 しらす ねぎ	米 おおむぎ マヨネーズ ごま じゃがいも 油 砂糖	しょうゆ 酒 塩 こしょう	763	28.5	19.2	383	3.1
25	木	減量コッパパン 牛乳 チキングラタン 野菜スープ クリームゴールド	牛乳 ベーコン チーズ とり肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ だいこん ねぎ ほうれん草 キャベツ	パン マカロニ バター 油 クリームゴールド	パセリ マッシュルーム しょうゆ 塩 ナツメグ コンソメ	837	33.2	31.4	462	3.1
26	金	(3の1希望献立) 麦ごはん 牛乳 フレンチサ ラダ ひき肉のカレー 照り焼き ヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 ヨーグルト ロースハム 鶏肉 みそ 大豆たんぱく 粉チーズ	キャベツ きゅうり にんじん しょうが たま ねぎ にんにく グリンピース	米 おおむぎ かたくり粉 油 ごま じゃがい も 砂糖	塩 こしょう カレール ウ 油 しょうゆ 中濃ソース 酢 フレンチドレッシング	840	31.1	26.2	370	1.7

○須賀川市では、毎月19日「食育の日献立」として、栄養バランスのよい和食にしています。

※毎日、当日に使用する食材の放射性物質を測定しています。結果は、須賀川市ホームページに掲載しています。

※食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

～食育の日献立から「卵の花いり(うのはないり)」について

おからのことを、卵の花とも言います。卵の花は、初夏に咲く、白い小さなウツギという花の略です。おからは、豆腐を作る時にできるものですが、細かく真っ白い卵が卵の花に似ていることから名づけられました。おからには、おなかの調子をよくする食物せんいがたくさん含まれています。食事に少しずつ取り入れてみましょう。



日本型食生活を支える
ベストカルシウム



学校給食実施基準値	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	kcal	g	g	mg	g
生徒(12～14歳)の場合	830	30	26	450	2.5未満

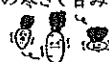


食育クイズ



春の七草の中では「すずしろ」という名前。冬の寒さで甘みがぐっと増す野菜はどれ？

- ① にんじん
- ② だいこん
- ③ かぶ



何でも食べる雑食の魚です。このことから「たらふく食べる」という言葉ができた魚は何？

- ① たら
- ② ふぐ
- ③ ぶり

