

2月 献立表



太田市立宝泉中学校

日	曜	献立名			体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーになる食品群		一口メモ	
		主食	飲み物	おかず	1群 魚・肉・卵 豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも類・砂糖	6群 油脂 種実		
2	月	こぎつねごはん	牛 乳	(こぎつねごはんの具) いわしハンバーグおろしたれかけ けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ いわし	牛乳	人参	ごぼう 大根 ねぎ 舞茸 干しいたけ こんにゃく	ごはん 里芋 砂糖	米油 ごま	799 24.2 20.5	★実力を発揮するために・・・ 3年生は大切な高校入試を控え、1、2年生は学年の総まとめに入ります。試験当日、最高のコンディションで実力を発揮できるよう食事面からのアドバイスを紹介します。
3	火	プランコッペ	牛 乳	プラウンシチュー カラフルサラダ 角チーズ	鶏肉 チーズ 牛乳	人参 パブリカ	玉ねぎ キュウリ マッシュルーム キャベツ コーン	パン じゃがいも	米油 生クリーム	819 33.1 33.7	3年生は大切な高校入試を控え、1、2年生は学年の総まとめに入ります。試験当日、最高のコンディションで実力を発揮できるよう食事面からのアドバイスを紹介します。	
4	水	ごはん	牛 乳	韓国風焼き肉 豆もやしのとろみスープ	豚肉 豆腐 牛乳	人参	玉ねぎ ねぎ 大豆もやし もやし 干しいたけ	ごはん 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 ごま	708 32.1 22.4	3年生は大切な高校入試を控え、1、2年生は学年の総まとめに入ります。試験当日、最高のコンディションで実力を発揮できるよう食事面からのアドバイスを紹介します。	
★ 3年3組 リクエスト献立 『え？！並盛り？！！』 ★												
5	木	小ココア揚げパン	ジョア	シーザーサラダ 塩ラーメン シューイース	豚肉 なると 牛乳	人参	玉ねぎ メンマ コーン きゅうり ねぎ キャベツ もやし	パン 中華麺 クリトン シューイース	米油	797 25.9 33.7	ポイント① 朝食は必ず食べる！	
6	金	ごはん	牛 乳	ピッグ肉団子 しらたきのチャプチエ トック入りわかめスープ	肉団子 豚肉 鶏肉 牛乳	わかめ 人参	しらたき 大豆もやし 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん 砂糖 トック	ごま油	724 26.4 18.3	ポイント② 3食で生活リズムを整える！	
9	月	ごはん	牛 乳	豚肉の生姜焼き 切り干し大根の煮物 さつまいもののみそ汁	豚肉 みそ さつま揚げ 油揚げ 豆腐 牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ 切り干し大根 キャベツ 干しいたけ	ごはん サツマイモ 砂糖	米油	794 32.6 19.7	ポイント③ プラス思考で苦手な食べ物にもチャレンジ！	
★ 3年1組 リクエスト献立 『お石井"lunch time"うますぎて減編』 ★												
10	火	メロンパン	牛 乳	ごぼうとうれん草のごま和え 坦々ワンタンスープ プリンタルト ミルメーク	鶏肉 牛乳	人参	キャベツ もやし ほうれん草 ねぎ チンゲンサイ ごぼう	パン 砂糖 ワンタン プリンタルト	ごま油 すりごま	837 26.0 31.6	ポイント④ ストレスに負けないように野菜と果物をたくさん食べる！	
12	木	ミルクパン	牛 乳	ツナオムレツ ポテトとベーコンのハニーマスター炒め 鶏と野菜のトマトスープ	ツナオムレツ ベーコン 鶏肉 大豆	人参 パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ	パン じゃがいも 砂糖	米油	841 31.9 36.6	ポイント⑤ 食事前の手洗い・うがいで風邪予防を！	
♥バレンタイン献立♥												
13	金	キムタクごはん	牛 乳	(キムタクごはんの具) ハートのマカロニスープ 手作りガトーショコラ	豚肉 ベーコン 卵 牛乳	人参	白菜 大根 キャベツ 玉ねぎ ねぎ	パン ごはん 砂糖 マカロニ 小麦粉 チヨコチップ バター	米油 ごま油 27.6 32.3	840	★太田市の野菜 今月もたくさんのが太田市の農家さんから届きます！	
16	月	ごはん	牛 乳	豆腐の中華煮 しゅうまい 春雨サラダ	豆腐 豚肉 かまぼこ 焼壳 牛乳	人参 にら	玉ねぎ チンゲンサイ ねぎ キュウリ 大豆もやし	ごはん 砂糖 春雨 片栗粉	米油 ごま油	765 32.8 21.4	27.6 32.3	
★受験応援献立①★												
17	火	ごはん	牛 乳	ソースかつ ぐんまの納豆 野菜たっぷりチゲ汁	豚肉 納豆 豆腐 みそ 牛乳	にら 人参	大根 大豆もやし 白菜 ねぎ	ごはん	米油 ごま油	926 38.6 38.1	根岸さん	
★受験応援献立②★ 三年生の皆さん、応援しています。落ち着いて実力を発揮してきて下さいね！()!												
18	水	ごはん	牛 乳	さばの味噌煮 大豆の五目煮 せんべい汁	さば 大豆 鶏肉 さつま揚げ 牛乳	人参	こんにゃく ごぼう しらたき 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 かやきせんべい	米油	850 33.0 27.2	大久保さん	
19	木	ココアパン	牛 乳	かき菜とベーコンのスパゲティー チーズサラダ	鶏肉 ベーコン 牛乳	かき菜 人参	にんにく 玉ねぎ しめじ キュウリ キャベツ	パン スパゲティー バター	米油 32.0 27.7	・白菜 ・ねぎ ・キャベツ ・だいこん ・ほうれん草 ・小松菜		
20	金	ごはん	牛 乳	ホッケの塩麹焼き ごまみそ和え 豚汁	ホッケ 豚肉 みそ 豆腐 牛乳	小松菜 人参	キャベツ もやし ごぼう ねぎ 大根 こんにゃく	ごはん 砂糖 すりごま じゃがいも	米油	701 34.1 18.0	・ブロッコリー ・ほうれん草 ・小松菜	
24	火	パインパン	牛 乳	豆乳クリーミーうどん 杏仁フルーツ	鶏肉 竹輪 豆乳 牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ しめじ 白菜 ねぎ コーン もも みかん	パン かぼちゃ うどん 杏仁豆腐	米油	741 29.0 20.1	・白菜 ・ねぎ ・キャベツ ・だいこん ・ほうれん草 ・小松菜	
25	水	ごはん	牛 乳	鮭フライ こんにゃくのおかか煮 なめこ汁	鮭 豆腐 豚肉 かつお節 さつま揚げ 牛乳	人参	こんにゃく 絹さや なめこ 大根 ねぎ	ごはん じゃがいも	米油	749 31.3 20.5	・白菜 ・ねぎ ・キャベツ ・だいこん ・ほうれん草 ・小松菜	
26	木	黒パン	牛 乳	豚肉のワインソース煮 りぼんスープ	豚肉 ベーコン 牛乳	人参 パセリ ピーマン トマト	マッシュルーム キャベツ りんご 玉ねぎ	パン マカロニ 砂糖 じゃがいも	米油	708.0 33.1 20.8	・白菜 ・ねぎ ・キャベツ ・だいこん ・ほうれん草 ・小松菜	
★世界の料理 インド★												
27	金	ごはん	牛 乳	バーチキンカレー インド風豆サラダ	鶏肉 大豆 レッドキドニー ひよこ豆 枝豆 牛乳	トマト ほうれん草	玉ねぎ きゅうり トマト	ごはん じゃがいも バター	米油 27.0 26.2	786.0	・白菜 ・ねぎ ・キャベツ ・だいこん ・ほうれん草 ・小松菜	

※都合により、献立および材料が変更する場合がありますので、ご了承ください。

※野菜類はすべて加熱してあります。

※材料の太字野菜は、太田市産の野菜です。