



多賀城中学校
第二中学校
東豊中学校
高崎中学校

予定献立表(中学校)

2023年 2月分



ドリームランチ多賀城

日	曜	休みの学校	献立名		使用する主な食べ物			栄養価		
			主食	副食	体の組織をつくる 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	水	高崎中 1,2年	ご飯	いわしの香味フライ 小松菜のごまおかか じゃがもち汁 福豆	いわし かつおぶし なると 大豆 たら	油揚げ いが	こまつな にんじん もやし だいこん ねぎ たまねぎ えんどうまめ	ご飯 こめ油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉 ごま でん粉	829	28.8
2	木	多中3年 二中3年 東豊中3年 高崎中	ご飯	ツナ厚焼きたまご 里芋のそぼろ煮 めんこいスープ	ツナ 卵 豚肉		にんにく たまねぎ えだまめ もやし キャベツ ねぎ とうもろこし きくらげ にんにく	ご飯 里芋 こんにゃく 砂糖 でん粉 こめ油 米粉めん	804	30.5
3	金	高崎中 1,2年	バター ロールパン	クリームシチュー キャベツとコーンのサラダ ぼんかん	牛乳 チーズ 鶏肉 スキムミルク 生クリーム		キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし マッシュルーム にんじん ぼんかん	パン じゃが芋 こめ油 コーンフリーミードレッシング	802	32.0
6	月	高崎中 1,2年	ご飯	ヤムニョムチキン 四種野菜のナムル風 うーめん汁	鶏肉 昆布 油揚げ		にんにく こまつな にんじん もやし とうもろこし ねぎ さやいんげん しいたけ	ご飯 こめ油 砂糖 ごま油 小麦粉 じゃが芋 でん粉	787	29.0
7	火	高崎中 1,2年	ご飯	さばの塩焼き 五目きんぴら あざりとキムチのテンジャンスープ	鯖 豚肉 大豆 あさり 豆腐		ごぼう にんじん しいたけ はくさい ねぎ しょうが にんにく	ご飯 こんにゃく こめ油 マロニー 砂糖 小麦粉 じゃが芋 ごま油	925	37.6
8	水	高崎中2年	米粉パン	ウインナー (クチャップ&マスタード) パスタサラダ 青大豆のポタージュ	牛乳 ウインナー ハム 青大豆 ベーコン スキムミルク		たまねぎ きゅうり にんじん	パン スパゲッティ じゃが芋 フレンチドレッシング バター マヨネーズ	920	39.1
9	木	多中3年	ご飯	メンチカツ (卓上ソース) 春雨サラダ なめこと卵の中華スープ ヨーグルト	豚肉 卵 豆腐 なた ヨーグルト		にんじん きゅうり もやし きくらげ なめこ こまつな たまねぎ	ご飯 こめ油 はるさめ ごま油 でん粉 パン粉 小麦粉 中華ドレッシング	878	30.9
10	金	奈良市 友好都市 メニュー	ご飯	ぶりの甘辛揚げ煮 奈良のつべ煮 にゅうめん	ぶり 鶏肉 生揚げ 油揚げ かまぼこ みそ		だいこん にんじん しいたけ さやいんげん たまねぎ ねぎ	ご飯 里芋 こんにゃく 砂糖 こめ油 温麺 小麦粉	810	30.3
13	月	Valentine ハルニイメニュー	チョコレート パ	ハートのハンバーグのソースかけ 海の幸サラダ 野菜スープ	豚肉 鶏肉 えび 大豆		マッシュルーム しいたけ たまねぎ ブロッコリー にんじん セロリー キャベツ	パン 砂糖 じゃが芋 こめ油 サウザンアイランドドレッシング	886	36.8
14	火		麦ご飯	コーンしゅうまい (2こ) もやしと胡瓜のメンマ和え マーボー豆腐	豚肉 魚肉すり身 豆腐 レバーみそ		もやし メンマ きゅうり にんじん しいたけ たまねぎ えだまめ しょうが にんにく ねぎ たけのこ とうもろこし	ご飯 おおむぎ ごま油 ごま油 でん粉 こめ油	869	34.4
15	水	多中	わかめご飯	ほうれん草玉子巻き 舞茸のオイスターソース炒め 油麩のみそ汁	わかめ 卵 豚肉 豆腐 煮干し みそ		にんにく パプリカ たけのこ えだまめ まいたけ だいこん ねぎ こまつな ほうれん草	ご飯 こめ油 砂糖 でん粉 じゃが芋 油麩	761	34.4
16	木	多東豊中	豆乳食パン (りんごジャム)	豚肉のマスタード焼き カミカミ根菜サラダ ミネストローネ	牛乳 かまぼこ チーズ ベーコン 豚肉 ひよこまめ		ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ (キャベツ) さやいんげん セロリー にんにく トマト	パン だしの旨み香る和風ドレッシング マカロニ こめ油 ジャム	890	36.5
17	金		ご飯	ほっけの照り焼き ナムル 肉団子のスープ ヨーグルト	ほっけ ハム 鶏肉 ヨーグルト		こまつな にんじん もやし たけのこ きくらげ ねぎ たまねぎ	ご飯 ごま 砂糖 はるさめ 韓国ナムルドレッシング	752	33.4
20	月		ご飯	さけの塩焼き 生揚げの中華そぼろ煮 五目みそ汁	鮭 生揚げ レバー 豚肉 豆腐 わかめ あさり 油揚げ びそ		えだまめ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが こまつな	ご飯 砂糖 こめ油 ごま油 でん粉	789	39.3
21	火		豆乳食パン (イチキャラメル)	鶏肉のレモンソースかけ ポテトサラダ ABCスープ	鶏肉 ハム チーズ ベーコン 白いんげんまめ		レモン にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし セロリー	パン こめ油 砂糖 じゃが芋 マカロニ でん粉 マヨネーズ	877	34.8
22	水		麦ご飯	かみかみカレー キャベツのフレンチサラダ グレープゼリー	牛乳 チーズ 豚肉 大豆 ひよこまめ スキムミルク		キャベツ きゅうり とうもろこし れんこん にんじん たまねぎ にんにく	ご飯 おおむぎ じゃが芋 フレンチドレッシング こめ油 カレーウ ゼリー	922	27.0
24	金		ご飯	豚肉の生姜焼き ごぼうサラダ いも煮汁	豚肉 ツナ 牛肉		ごぼう にんじん えだまめ だいこん しめじ ねぎ	ご飯 ごま マヨネーズ 砂糖 フレンチドレッシング 里芋 こんにゃく こめ油	909	30.6
27	月		低塩パン (いちごジャム)	白花豆コロッケ (卓上ソース) 海藻サラダ 味噌ラーメン	白花豆 赤つのまた 青つのまた 白きりんざい わかめ ちくわ 豚肉 なた みそ		きゅうり にんじん キャベツ もやし ねぎ とうもろこし メンマ しょうが にんにく	パン こめ油 ごま パン粉 和風ごまドレッシング 中華麺 ごま油 ジャム じゃが芋 小麦粉	821	27.6
28	火	二中1,2年	麦ご飯 (たまごかけ)	たれ付き肉団子 (2こ) 五目豆 白菜の中華スープ	豚肉 鶏肉 大豆 ちくわ えび ほたて 豆腐 牛肉 卵		にんじん ごぼう はくさい ねぎ きくらげ たまねぎ	ご飯 おおむぎ こんにゃく 砂糖 こめ油 はるさめ ごま	828	34.0

はしは毎日忘れずに持ってきましょう。

牛乳は毎日つきます。

都合により、献立が変更になる場合があります。

月平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
845kcal	33.0g	26.7g	3.4g
1回当りの平均			

2月給食だより

今月の生産や流通にかかわる人々への
栄養目標 感謝の気持ちをもとう

— 今月の地場産品 —

にんじん ねぎ キャベツ みそ

●献立表で□印がついている食材は多賀城市の地場産品を使う予定です。

減塩を意識していますか?

食塩(ナトリウム)のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。厚生労働省では右の表のように目標量を定めていますが、目標量よりも多く摂取している現状があります。日ごろから「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。

1日の食塩相当量の目標量

	男性	女性
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

減塩の工夫

うま味を利かせる	酢や香味野菜、 香辛料を活用する	麺類のスープは 残す	調味料の使い過ぎ に気をつける	加工食品を とり過ぎない
----------	---------------------	---------------	--------------------	-----------------

大豆の良さを見直そう!

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

2月3日は節分です。

節分でまく豆は「大豆」です。大豆にはタンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれています。給食でも積極的に大豆や大豆製品を取り入れています。

- 鉄.....貧血予防
- カルシウム・マグネシウム.....丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1.....疲労回復効果
- 食物繊維.....便秘予防

栄養豊富な大豆を食べて、
体の中から鬼(病気)を
追い出そう!

