

# 2月分予定献立表

(給食回数19回)

久喜市教育委員会  
栗橋地区中学校

平成29年度



日付 (曜日)	献立(こんだて)			熱や力となるもの (きいろ)	血・肉・骨となるもの (あか)	体の調子を整えるもの (みどり)	熱量(Kcal) たんぱく質(g)
	主食	飲物	おかず				
1日 (木)	ごはん	牛乳	★行事食 節分 いわしフライ(ソース) 卵の花汁 福豆 ほうれん草の和え物(青しそドレッシング)	米 パン粉 小麦粉 ドレッシング	牛乳 いわし おから 油揚げ みそ いわし粉 大豆	ほうれん草 人参 もやし きゃべつ 大根 ごぼう ねぎ 干し椎茸	797 30.3
2日 (金)	茹でうどん	牛乳	きつねうどん カミカミ大豆の揚げ煮 大根サラダ(香味塩ドレッシング)	うどん さつま芋 片栗粉 大豆油 砂糖 ドレッシング	牛乳 大豆 ちりめんじゃこ なると 油揚げ いわし粉	きゅうり 大根 コーン 水菜 ねぎ 人参 小松菜	740 32.9
5日 (月)	ごはん	牛乳	揚げ餃子③ 海草サラダ(和風ドレッシング) 舞茸のスープ	米 大豆油 小麦粉 ドレッシング	牛乳 豚肉 鶏肉 海草 ちりめんじゃこ 木綿豆腐	きゃべつ なら 生姜 にんにく 切干大根 にんじん 枝豆 舞茸 えのきたけ ごぼう ねぎ なら	712 22.3
6日 (火)	わかめごはん	牛乳	カジキのスタミナ焼き 小松菜のサラダドレッシング和え のっぺい汁	米 ごま油 三温糖 里芋 片栗粉	わかめ 牛乳 かじきまぐろ なると	小松菜 きゅうり コーン 人参 大根 竹の子 こんにやく ねぎ 干し椎茸	709 28.8
7日 (水)	フラワー ロールパン	牛乳	キーマカレー コールスローサラダ フルーツココ	パン 小麦粉 油 三温糖	牛乳 豚挽き肉	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 きゃべつ きゅうり コーン ナタデココ みかん バイン 黄桃	777 25.5
8日 (木)	ごはん	牛乳	鶏肉と野菜の炒め物 南瓜といんげんのごま和え 五目スープ	米 片栗粉 大豆油 砂糖 ごま ごま油	牛乳 鶏肉	ピーマン 玉ねぎ 人参 南瓜 いんげん きゅうり 白菜 大根 きくらげ 小松菜 ねぎ コーン	774 27.6
9日 (金)	中華麺	牛乳	味噌ラーメン ししゃもフライ③(ソース) ほうれん草とベーコンのソテー	中華麺 パン粉 でん粉 大豆油 砂糖	牛乳 ししゃも ショルダーベーコン 豚挽き肉 みそ	ほうれん草 コーン もやし なら 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく	776 33.8
13日 (火)	ごはん	牛乳	厚揚げときゃべつの回鍋肉 ナムル(韓国ナムル風ドレッシング) 沢煮椀	米 大豆油 ごま油 砂糖 ドレッシング	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ なると	きゃべつ ねぎ ピーマン 赤ピーマン 木耳 生姜 にんにく もやし こんにやく 人参 ごぼう 大根 干し椎茸 なら	810 30.7
14日 (水)	子供パン	牛乳	★小学4年社会 私たちの埼玉(川越) たごナゲット③ さつま芋シチュー こんにやくサラダ(イタリアンドレッシング) ガ トーショコラ	パン 小麦粉 大豆油 ドレッシング さつま芋 ガトーショコラ	牛乳 たご いか たら ショルダーベーコン 粉チーズ スキムミルク	こんにやく 人参 ブロッコリー 玉ねぎ しめじ	930 32.9
15日 (木)	ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ 枝豆とひじきのサラダ どさんこ汁	米 パン粉 ごま 大豆油 じゃが芋 バター	牛乳 鶏肉 ひじき 豚肉 木綿豆腐 みそ いわし粉	玉ねぎ 枝豆 きゃべつ 人参 コーン もやし ねぎ にんにく	843 30.6
16日 (金)	中華麺	牛乳	ちゃんぽん麺 白身魚のフライ(ソース) ねぎとほうれん草のナムル	中華麺 パン粉 ごま 三温糖 ごま油 大豆油 片栗粉	牛乳 ホキ ロースハム 豚肉 いか	ほうれん草 ねぎ 人参 玉ねぎ きゃべつ チンゲン菜 干し椎茸 もやし 生姜 にんにく	729 35.5
19日 (月)	ごはん	牛乳	肉じゃが 小松菜の磯香和え 大根の味噌汁	米 じゃが芋 砂糖	牛乳 豚肉 ひじき のり 木綿豆腐 わかめ みそ いわし粉	人参 玉ねぎ グリンピース 白滝 小松菜 きゃべつ もやし 大根 ねぎ	706 24.6
20日 (火)	ごはん	牛乳	★郷土食 北海道 ザンギ② 三平汁 白菜のサラダ(香味塩ドレッシング)	米 片栗粉 大豆油 ドレッシング じゃが芋	牛乳 鶏肉 鮭 昆布	生姜 にんにく 小松菜 人参 白菜 大根 ねぎ	838 33.5
21日 (水)	食パン (ジャム)	牛乳	チーズオムレツデミソースかけ きゃべつとコーンのソテー 白いんげん豆のスープ	パン でん粉 砂糖 大豆油 バター	牛乳 卵 チーズ ショルダーベーコン 白いんげん豆	人参 玉ねぎ きゃべつ コーン ねぎ 小松菜 バセリ	802 27.2
22日 (木)	ごはん	牛乳	レパールのオーロラソース和え 小松菜のお浸し もやしと玉ねぎの味噌汁	米 片栗粉 大豆油 三温糖	牛乳 レパール 系かつお 油揚げ わかめ 味噌 いわし粉	小松菜 白菜 人参 もやし 玉ねぎ ねぎ	785 33.2
23日 (金)	茹でうどん	ジュア (いちご)	五目うどん 竹輪の磯辺揚げ② ごぼうサラダ(豆乳ごまドレッシング)	うどん 薄力粉 大豆油 さつま芋 ドレッシング 片栗粉	ジュア 竹輪 青のり 鶏肉 油揚げ わかめ なると	ごぼう きゅうり 人参 コーン しめじ ほうれん草	802 29.4
26日 (月)	ごはん	牛乳	鯖の塩焼き 八宝菜 ワンタンスープ	米 大豆油 ごま油 片栗粉 小麦粉	牛乳 鯖 いび 豚肉	白菜 人参 きくらげ 玉ねぎ 竹の子 ねぎ 干し椎茸 ザーサイ ほうれん草	844 34.4
27日 (火)	麦ごはん	牛乳	豚キムチ炒め 春雨サラダ 切り干し大根の味噌汁	米 麦 大豆油 三温糖 ごま油 春雨 じゃが芋	牛乳 豚肉 わかめ 味噌	白菜キムチ なら 赤ピーマン 玉ねぎ 竹の子 生姜 にんにく きゅうり 人参 枝豆 ねぎ 小松菜 切り干し大根	835 27.7
28日 (水)	黒パン	牛乳	チキンナゲット③(ケチャップ) カリフラワーのサラダ和え 野菜のスープ	パン でん粉 パン粉 大豆油 ごま油 三温糖	牛乳 鶏肉 ショルダーベーコン	カリフラワー コーン きゅうり 人参 玉ねぎ きゃべつ ごぼう	735 28.4
<b>月平均栄養摂取量</b>							787 30.0

※ 諸般の事情により、材料や献立を変更する場合があります

## 平成29年度 学校給食使用食材の産地 (栗橋地区中学校)

2月 予定		魚介類		青果類		穀類		油脂類		その他	
食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	埼玉(久喜市産米)	いわし	茨城・千葉	きゅうり	茨城・埼玉・千葉	パンセリ	千葉・静岡	...	...	さつまいも	千葉
パン	埼玉、アメリカ、カナダ	かじき	太平洋	大根	千葉・神奈川	小松菜	埼玉・茨城	...	...	しいたけ	秋田
麺	埼玉、アメリカ、カナダ	ししゃも	アイスランド他	玉ねぎ	北海道	セロリ	静岡・香川・愛知	...	...	わかめ	韓国
牛乳	埼玉、栃木、北海道など	ホキ	ニュージーランド	なら	茨城・千葉・栃木・高知	チンゲン菜	茨城・埼玉	...	...	ひじき	韓国
埼玉県の原乳が不足した場合に他県から補填しています。原乳については、各都道府県が検査し安全確認を行っています。		さば	ノルウェー	人参	茨城・栃木	舞茸	新潟	...	...	切干大根	宮崎
卵	卵	じゃがいも	北海道	かぶ	埼玉・千葉	えのきたけ	長野・埼玉	...	...		
肉類	豚肉 群馬県 鶏肉 鹿児島県	キャベツ	埼玉・愛知	根深ねぎ	埼玉	しめじ	長野	...	...		
		ごぼう	青森	ピーマン	宮崎・高知	水菜	茨城・埼玉	...	...		
		切りごぼう	青森	赤・黄ピーマン	韓国	白菜	埼玉・群馬	...	...		
		ささがきごぼう	青森	もやし	千葉・栃木	かぼちゃ	千葉	...	...		