2月　スクールランチ予定献立表　中学校

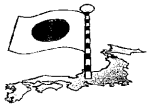
日	メニュー	材料
3日(月)	ごはん	様似米
	タラのポテト焼き	たら、じゃがいも、パセリ、チーズ
	マカロニボロネーゼ	豚肉、玉葱、マカロニ
	大根のコンソメスープ	大根、白菜、人参
	アレルギー表示	
	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉	

日	メニュー	材料
10日(月)	ごはん	様似米
	肉じゃが	豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、しらたき
	おかか和え	白菜、チンゲン菜、竹輪、かつお節
	豆腐とえのき茸の味噌汁	豆腐、えのき茸、人参
	アレルギー表示	
	小麦、大豆、豚肉	

日	メニュー	材料
17日(月)	ごはん	様似米
	豚肉と野菜の生姜　炒め	豚肉、ごぼう、玉葱、人参、しょうが
	ごま和え	キャベツ、小松菜、ごま
	かぶと揚げの味噌汁	かぶ、長ねぎ、油揚げ、
	アレルギー表示	
	小麦、大豆、豚肉、ごま	

日	メニュー	材料
24日(月)天皇誕生日	今月の食育目標 みんなで同じものを食べる楽しさを知ろう	

日	メニュー	材料
4日(火)	ごはん	様似米
	豚肉ときのこスタミナ炒め	豚肉、玉葱、ピーマン、しめじ、まいたけ、えのき茸、オイスターソース、にんにく、しょうが
	春雨サラダ	水菜、春雨、ポークハム、ごま
	キャベツとごぼうの味噌汁	キャベツ、ごぼう、人参
	アレルギー表示	
	小麦、卵、乳、大豆、豚肉、りんご、ごま	

日	メニュー	材料
11日(火)	建国記念日 	

日	メニュー	材料
18日(火)	ごはん	様似米
	鶏のカレーパン粉焼き	鶏肉、ヨーグルト、しょうが、にんにく、パセリ
	マセドアンサラダ	じゃがいも、枝豆、人参、コーン、
	ワカメのかき玉スープ	卵、長ねぎ、人参、わかめ、ごま
	アレルギー表示	
	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、ごま	

日	メニュー	材料
25日(火)	根室名物エスカロップ	様似米、豚ヒレカツ、玉葱、にんにく
	かぼちゃと豆サラダ	南瓜、ミックスビーンズ(大豆、手亡豆、金時豆)、ヨーグルト
	オニオンスープ	玉葱、人参、コーン、パセリ
	アレルギー表示	
	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	

日	メニュー	材料
5日(水)	豆のミートソーススパゲティ	スパゲティ、豚肉、トマト缶、玉葱、大豆、人参、マッシュルーム、にんにく、パセリ
	さつま芋とチーズサラダ	さつまいも、チーズ、ヨーグルト
	アレルギー表示	
	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、豚肉、りんご	

日	メニュー	材料
12日(水)	(新・手作りスープ)豚バラ塩ラーメン	ラーメン、豚肉、もやし、白菜、長葱、なると、にんにく
	オレンジ蒸しパン	蒸しパンミックス、牛乳、オレンジ果汁、スキムミルク、マーマレードジャム
	アレルギー表示	
	小麦、卵、乳、オレンジ、大豆、鶏肉、豚肉	

日	メニュー	材料
19日(水)	きつねうどん	うどん、鶏肉、小揚げ、長ねぎ、人参、かまぼこ、しいたけ
	さつま芋カップケーキ	牛乳、ホットケーキミックス、さつまいも、スキムミルク
	アレルギー表示	
	小麦、卵、乳、さば、大豆、鶏肉	

日	メニュー	材料
26日(水)	あんかけ焼きそば	焼きそば、豚肉、白菜、えび、いか、玉葱、ピーマン、人参、オイスターソース、しょうが、にんにく
	水餃子のネギ塩スープかけ	水餃子、長ねぎ、えのき茸、小葱、しいたけ
	アレルギー表示	
	えび、小麦、卵、乳、いか、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま	

日	メニュー	材料
6日(木)	北海道産小麦のバターパン(いちごミックスジャム)	北海道産小麦のバターパン、いちごミックスジャム
	ミートボールと南瓜グラタン	ミートボール、牛乳、南瓜、玉葱、マッシュルーム、チーズ、スキムミルク
	ジュリアンスープ	キャベツ、玉葱、ベーコン、人参、パセリ
	アレルギー表示	
	小麦、卵、乳、りんご、大豆、鶏肉、豚肉	

日	メニュー	材料
13日(木)	わかめごはん	様似米、わかめ
	鮭のごまフライ	鮭、ごま
	大根とツナサラダ	大根、水菜、ツナ
	白菜となめこの味噌汁	白菜、なめこ、人参
	アレルギー表示	
	小麦、さけ、大豆、りんご、ごま	

日	メニュー	材料
20日(木)	北海道産小麦のコッペパン	北海道産小麦のコッペパン
	ホットドック・トマトソース	ソーセージ、玉葱
	チキンコールスローサラダ	キャベツ、鶏肉、コーン
	あさりの豆乳スープ	豆乳、じゃがいも、あさり、しめじ、パセリ
	アレルギー表示	
	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	

日	メニュー	材料
27日(木)	焼肉チャーハン	様似米、豚肉、ピーマン、長葱、人参、しょうが、にんにく
	チョレギサラダ	もやし、小松菜、人参、ごま、焼きのり、にんにく
	キャベツと海老の中華スープ	キャベツ、えび、人参、しめじ
	アレルギー表示	
	えび、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま	

日	メニュー	材料
7日(金)	他人丼(麦ごはん)	様似米、大麦、 豚肉、卵、玉葱、人参、小葱
	のり和え	もやし、ほうれん草、焼きのり
	じゃが芋と大根の味噌汁	じゃがいも、大根、しめじ
	アレルギー表示	
	小麦、卵、さば、大豆、豚肉	

日	メニュー	材料
14日(金)	チキンカレー(麦ごはん)	様似米、大麦、じゃがいも、鶏肉、玉葱、人参
	チョコレートプリン	バレンタインハートのプリン(鉄・Ca強化)
	アレルギー表示	
	小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま	

日	メニュー	材料
21日(金)	ごはん	様似米
	さばの味噌煮	さば、 しょうが
	絹揚げと大豆の五目煮	大豆、絹厚揚げ、長芋、人参、ひじき
	はんぺんのすまし汁	大根、はんぺん、長ねぎ、しいたけ
	アレルギー表示	
	小麦、卵、さば、大豆、やまいも	

日	メニュー	材料
28日(金)	ごはん	様似米
	長崎県のオーロラチキン	鶏肉、しょうが、パセリ
	ごまじゃこサラダ	大根、コーン、枝豆、しらす干し、ごま
	さつまいもと玉葱の味噌汁	さつまいも、玉葱、人参
	アレルギー表示	
	えび、かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、りんご、ごま	

2月の１人当たり平均摂取栄養値	エネルギー 698Kcal、たんぱく質 24.8g、脂質 22.6g、炭水化物 94.7g、食塩相当量 3.3g 〔推定値〕