令和5年度

# 2月 献立表

太田市立東中学校

| 日 | 曜 | 飲み物 | 献立名 主食 | 献立名 おかず | 体の組織を作る食品群 1群 魚・肉・卵 豆製品 | 体の組織を作る食品群 2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻 | 体の調子を整える食品群 3群 緑黄色野菜 | 体の調子を整える食品群 4群 その他の野菜 きのこ・果物 | エネルギーとなる食品群 5群 米・パン・めん いも類・砂糖 | エネルギーとなる食品群 6群 油脂 種実 | エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 木 | 牛乳 | パーカーハウス | ジャーマンポテト<br>スライスチーズ<br>コンソメスープ | ベーコン | **ぎゅうにゅう** | にんじん | たまき<br>**はくさい** | **パン**<br>メークイン | バター | 820<br>30.3<br>39.2 |
| 2 | 金 | 牛乳 | ごはん | いわしの生姜煮<br>スタミナごはんの具<br>せんべい汁 | いわし<br>ぶた肉<br>とり肉 | **ぎゅうにゅう** | にんじん | むきえだまめ　ごぼう<br>**だいこん　ねぎ**<br>しめじ | **ごはん**<br>こんにゃく<br>三温糖　せんべい | あぶら<br>白いりごま | 821<br>35.0<br>26.3 |
| 5 | 月 | 牛乳 | ごはん | しょうが焼き ☺<br>酸辣湯 | ぶた肉　とり肉<br>かまぼこ<br>とうふ | **ぎゅうにゅう** | にんじん<br>にら | たまねぎ　たけのこ<br>えのき | **ごはん**<br>三温糖<br>でんぷん | あぶら | 818<br>42.0<br>25.8 |
| 6 | 火 | 牛乳 | 砂糖揚げパン<br>３－１希望献立 | ごぼうサラダ<br>みそワンタンスープ | ぶた肉<br>なると | **ぎゅうにゅう** | にんじん<br>にら | きゅうり　ごぼう<br>**だいこん　キャベツ**<br>もやし　メンマ | **パン**<br>ワンタン<br>グラニュー | あぶら | 823<br>30.7<br>33.4 |
| 7 | 水 | 牛乳 | ごはん | じゃがいもの南蛮煮<br>香味漬け | ぶた肉<br>生あげ | **ぎゅうにゅう** | にんじん<br>ピーマン | たまねぎ<br>**キャベツ**　きゅうり<br>たくあん　しょうが | **ごはん**<br>メークイン<br>三温糖 | あぶら | 820<br>35.6<br>22.8 |
| 8 | 木 | 牛乳 | ごはん | 五目とりめしの具<br>厚焼き玉子１／８<br>豚汁 ☺ | とり肉　ぶた肉<br>ちくわ　みそ<br>たまご　とうふ | **ぎゅうにゅう** | にんじん | **ごぼう　むき枝豆**<br>しいたけ　**ねぎ**<br>**だいこん** | **ごはん**<br>三温糖　こんにゃく<br>メークイン | あぶら | 820<br>39.1<br>23.5 |
| 9 | 金 | 牛乳 | ごはん | 韓国風焼き肉<br>キムチスープ ☺ | ぶた肉<br>とうふ<br>みそ | **ぎゅうにゅう** | にんじん<br>にら | たまねぎ　**ねぎ**<br>**だいこん**　えのき<br>白菜キムチ | **ごはん**<br>三温糖 | ごま油 | 820<br>43.1<br>27.1 |
| 12 | 月 | | | 振替休日 | | | | | | | |
| 13 | 火 | 牛乳 | メロンパン<br>３－４希望献立 | とんこつラーメン<br>揚げぎょうざ<br>ミルメークコーヒー | ぶた肉<br>ぎょうざ | ミルメークコーヒー<br>**ぎゅうにゅう** | にんじん | もやし　はくさいキムチ<br>**キャベツ　ねぎ**<br>メンマ | **パン**<br>ラーメン | 白いりごま<br>あぶら | 841<br>29.7<br>31.2 |
| 14 | 水 | 牛乳 | ごはん | 豚キムチごはんの具<br>春雨スープ<br>シューマイ（2個） | ぶた肉<br>ベーコン<br>シューマイ | **ぎゅうにゅう** | にんじん | 白菜キムチ　**キャベツ**<br>**ねぎ**　しいたけ | **ごはん**<br>三温糖<br>緑豆はるさめ | あぶら<br>ごま油 | 820<br>36.3<br>28.1 |
| 15 | 木 | 牛乳 | ミルクパン | クリームシチュー<br>ハンバーグソースがけ<br>米粉のカップケーキ | ぶた肉<br>ハンバーグ<br>とうにゅう | **ぎゅうにゅう** | にんじん | たまねぎ　エリンギ<br>マッシュルーム<br>エリンギ | **パン**<br>メークイン<br>三温糖　でんぷん | あぶら | 820<br>33.6<br>31.0 |
| 16 | 金 | 牛乳 | ごはん | 麻婆豆腐<br>春雨サラダ ☺ | ぶた肉<br>とうふ　みそ<br>だいず | **ぎゅうにゅう** | にんじん<br>にら | たまねぎ　**ねぎ**<br>しいたけ　きゅうり<br>もやし | **ごはん**<br>でんぷん<br>はるさめ | あぶら<br>ごま油 | 820<br>31.8<br>25.3 |
| 19 | 月 | 牛乳 | ごはん | ソースかつ（２個） ☺<br>つぼ漬けあえ　みそ汁<br>カップdeヤクルト | ヒレカツ<br>とうふ<br>みそ　油揚げ | **ヨーグルト**<br>**ぎゅうにゅう** | こまつな | きゅうり　**キャベツ**<br>つぼ漬け　**だいこん**<br>えのき | **ごはん**<br>三温糖 | あぶら | 819<br>35.5<br>20.9 |
| 20 | 火 | 牛乳 | コッペパン | ボロネーゼ（ペンネ）<br>イタリアンサラダ<br>チョコブラック＆ホワイト | ぶた肉<br>ツナ | スプレッド<br>**ぎゅうにゅう** | にんじん | たまねぎ　**キャベツ**<br>マッシュルーム<br>きゅうり　コーン | **パン**<br>マカロニ | オリーブ油<br>バター<br>ドレッシング | 820<br>32.5<br>28.1 |
| 21 | 水 | 牛乳 | ゆかりごはん<br>入試 | 関東煮<br>キャベツとほうれん草のごま和え | とり肉<br>ちくわ<br>さつま揚げ | **ぎゅうにゅう** | にんじん<br>ほうれん草 | **だいこん　キャベツ**<br>もやし | **ごはん**<br>三温糖<br>メークイン | 白すりごま | 820<br>45.6<br>18.9 |
| 22 | 木 | 牛乳 | バンズパン<br>入試 | **バンズパン**<br>**すいとん**<br>**ツナサラダ** | とり肉<br>油揚げ<br>ツナ | **ぎゅうにゅう** | **にんじん**<br>**赤パプリカ** | **ねぎ　だいこん**<br>**キャベツ**　きゅうり | **パン　すいとん**<br>こんにゃく<br>三温糖 | ドレッシング | 826<br>30.3<br>26.2 |
| 23 | 金 | | | 天皇誕生日 | | | | | | | |
| 26 | 月 | 牛乳 | ごはん | ジャンバラヤの具<br>照焼チキン<br>マカロニスープ | ぶた肉　とり肉<br>ウインナー<br>ベーコン | **ぎゅうにゅう** | にんじん<br>ピーマン | たまねぎ　コーン<br>**キャベツ** | **ごはん**　三温糖<br>マカロニ<br>メークイン | あぶら | 820<br>30.8<br>25.0 |
| 27 | 火 | 牛乳 | ココアパン<br>ホタテ提供<br>６組希望献立 | カラフルサラダ ホタテ<br>ブラウンシチュー<br>ぶどうゼリー | ぶた肉<br>ホタテ | **ぎゅうにゅう** | にんじん<br>ブロッコリー | **キャベツ**　きゅうり<br>たまねぎ　コーン<br>マッシュルーム | **パン**<br>メークイン | あぶら<br>ドレッシング | 820<br>33.1<br>33.5 |
| 28 | 水 | 牛乳 | わかめごはん | 肉じゃがカレー味<br>ほうれん草サラダ | ぶた肉<br>ツナ | **ぎゅうにゅう** | にんじん<br>ほうれん草<br>赤パプリカ | たまねぎ　むき枝豆<br>**キャベツ　コーン**<br>しいたけ | **ごはん**<br>三温糖<br>しらたき | あぶら<br>乳卵不使用マヨ | 815<br>30.1<br>27.5 |
| 29 | 木 | 牛乳 | ナン ☺ | キーマカレー<br>マカロニサラダ | ぶた肉 | **ぎゅうにゅう** | にんじん | たまねぎ<br>きゅうり | **ナン**<br>マカロニ<br>メークイン | あぶら<br>乳卵不使用マヨ | 819<br>31.7<br>33.3 |

※ 都合により献立および食材等を変更する場合があります。
※ 米・牛乳は、太田市産を使用しています。
※ 野菜類はすべて加熱してあります。
※ 旬の献立、太田市、群馬県にちなんだ献立、太田市産の食材は、**太字**になっています。

大根・キャベツ・長ねぎ・白菜はＪＡ農家の根岸さんより新鮮な野菜が納品されます。

☺ このマークは**３年生の希望の声**を取り入れました。