



令和3年度

2月の献立表

柳沢中学校



日	牛乳	献立名	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	
7月	○	胚芽米ごはん		胚芽精米		754kcal	
		豚肉と厚揚げのみそいため	豚肉,生揚げ,みそ	油,三温糖,ごま油,でんぷん	しょうが,ピーマン,キャベツ 赤ピーマン,たけのこ,干し椎茸	34.5g	
		ビーフンスープ	鶏肉	ビーフン	にんじん,ねぎ,干し椎茸,きくらげ チンゲン菜		
8月	○	卵のせけチャップライス	鶏肉,たまご	米,バター,油,三温糖	セロリ,にんじん,玉葱,マッシュルーム	725kcal	
		わかさぎのマリネサラダ	わかさぎ(魚卵注意)	上新粉,小麦粉,油,三温糖	玉葱,にんじん,だいこん,ピーマン	31.5g	
		パイザンヌスープ	豚肉	じゃがいも	かぶ,玉葱,にんじん,キャベツ とうもろこし(冷凍)		
9月	○	チョコチップパン		チョコチップパン		811kcal	
		魚のアクアパッツア風 (貝無し)	いなだ	オリーブ油	玉葱,ミディトマト,にんにく,パセリ	35.2g	
		キャロットポタージュ	牛乳,生クリーム	じゃがいも,小麦粉,バター	にんじん,玉葱,セロリ,ねぎ,パセリ		
10月	○	豚とエビのチリソース焼きそば	豚肉,えび	中華めん(卵無麺),油 でんぷん,小麦粉,油,三温糖	さやえんどう,にんにく,しょうが,ねぎ	723kcal	
		中華たまごスープ	たまご	でんぷん,ごま油	玉葱,ねぎ,ほうれんそう	32.6g	
		ぼんかん			ぼんかん		
14月	○	スパゲティペスカトーレ	えび,いか,帆立貝	スパゲティ,オリーブ油,油	にんにく,にんじん,玉葱,セロリ,パセリ	807kcal	
		ジュリエンヌスープ	ベーコン	油	キャベツ,にんじん,玉葱,セロリ	32.4g	
		ブラウニーケーキ	たまご,牛乳	三温糖,バター,小麦粉,粉糖			
15月	○	きのこカレーライス	豚肉	米,麦,ラード,じゃがいも,小麦粉 油,三温糖	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん まいたけ,えのきたけ	742kcal	
		大豆と茎わかめの 和風サラダ	くきわかめ,大豆	ごま油,三温糖	キャベツ,きゅうり,しょうが	27.9g	
		デコボン			デコボン		
16月	○	チキンピラフ	鶏肉	米,麦,バター,油	しょうが,にんにく,にんじん とうもろこし(冷凍),玉葱,えだまめ	826kcal	
		ミネストローネ	ベーコン,豚肉	じゃがいも,三温糖,マカロニ	セロリ,にんじん,玉葱,かぶ,トマト缶	29.5g	
		サイダーゼリー	寒天	三温糖	みかん缶,ぶどう缶,白桃缶		
17月	○	セルフヒレカツサンド	豚肉,たまご	コッパン,小麦粉,パン粉,油	キャベツ	766kcal	
		洋風おでん	鶏肉,揚げボール	こんにゃく,じゃがいも,竹輪麩	セロリ,玉葱,にんじん,だいこん	40.4g	
		いよかん			いよかん		
18月	○	生姜ごはん		米	しょうが	744kcal	
		鯨の大和煮	くじら肉	三温糖	玉葱,しょうが,とうがらし		
		肉じゃが	豚肉,さつま揚げ,ひじき	じゃがいも,しらたき,竹輪麩 油,三温糖	玉葱,にんじん,さやいんげん,干し椎茸		33.9g
		きのこ汁	豚肉	油,でんぷん	しめじ,えのきたけ,玉葱,こまつな はくさい		
21月	○	つけ麺	豚肉	中華めん(卵無麺),油	しょうが,ねぎ,にんじん,もやし,こまつな とうもろこし(シトルト),干し椎茸	703kcal	
		真珠団子(もち米肉だんご)	豚肉,たまご	もち米,でんぷん,ごま油	しょうが,玉葱,干し椎茸	32.7g	
22月	シ ョ ア	はちみつレモントースト		食パン,マーガリン,はちみつ	レモン	834kcal	
		チリコンカン	大豆,豚肉	油,小麦粉	にんにく,にんじん,玉葱,トマト缶 マッシュルーム		
		かぶのチャウダー	豚肉,ベーコン,牛乳,生クリーム	じゃがいも,小麦粉,バター,油	にんじん,かぶ,玉葱		36.6g
		ジョア・プレーン	ジョア(プレーン)				
24月	木	学年末考査1日目・給食なし					
25月	金	学年末考査2日目・給食なし					
28月	○	ごぼうご飯	鶏肉	胚芽精米,油,三温糖,白ごま	ごぼう,にんじん,しょうが	729kcal	
		鶏の照り焼きのせ				31.7g	
		即席漬け(柚子風味)			きゅうり,キャベツ,はくさい,ゆず		
		アサリとなめこの味噌汁	豆腐,あさり,味噌		だいこん,なめこ,ねぎ		

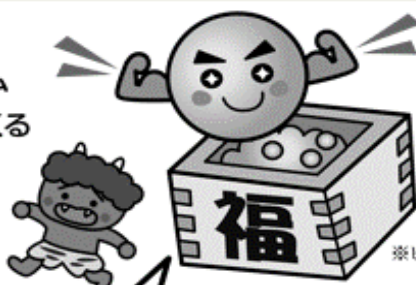
※給食実施予定の変更や、食材調達の都合により献立が変わることがあります。

大豆のよさを見直そう!



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

- 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



- 大豆イソフラボン …… 骨粗しょう症予防
- オリゴ糖 …… 便秘予防
- サポニン …… 抗酸化作用*
- レシチン …… 動脈硬化予防*

*ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。



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!