

2月 中学校給食予定献立表


Main table containing 14 columns of menu items, ingredients, and nutritional information for days 1 through 14. Each column represents a day, with sub-columns for item name, quantity, allergen groups, and energy/protein content.

日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー					
20日 (火)	麦ごはん				21日 (水)	規格パン				22日 (木)	わかめごはん								
	●精白米	90g	5			●規格パン	1こ	5	乳 麦			●精白米	100g	5		●精白米	100g	5	
	精麦	10g	5			牛乳	1本	2	乳			わかめごはんの素	2g	2		牛乳	1本	2	乳
	牛乳	1本	2	乳		ハンバーグのデミグラスソースかけ						牛乳	1本	2	乳	牛乳	1本	2	乳
	カレイの唐揚げ					ハンバーグ	1こ	1	豆 鶏 豚			いかにかりん揚げ				野菜入り肉焼売	2こ	1	麦 豆 鶏 豚
	カレイ唐揚げ	1こ	1			デミグラスソース	12g	6	麦 鶏			いか天ぷら	1こ	1	麦 伊	八宝菜			
	こめ油(揚げ用)	5g	6			トマトケチャップ	5g	5				こめ油(揚げ用)	5g	6		豚肉	40g	1	豚
	麻婆豆腐					りんごピューレ	5g	4				本みりん	0.4g	5		ちくわ	20g	1	
	豚ひき肉	20g	1	豚		ウスターソース	1g	1				砂糖	1.5g	5		たまねぎ	30g	4	
	蒸しひきわり大豆	10g	1	豆		ぶどう酒	1g	1				こいくちしょうゆ	2.4g	5	麦 豆	白菜	30g	4	
	豆腐	70g	1	豆		砂糖	0.8g	5				筑前煮				チンゲンサイ	30g	3	
	たけのこ	30g	4			野菜たっぷり冬ボトフ						鶏肉	30g	1	鶏 豚	たけのこ	20g	4	
	にんじん	20g	3			ミニウインナー	24g	1	鶏 豚			厚揚げ	20g	1	豆	にんじん	15g	3	
	●青ねぎ	10g	3			じゃがいも	30g	5				さといも	15g	5		●青ねぎ	6g	3	
	にんにく	0.3g	4			たまねぎ	30g	4				●板こんにやく	20g	5		土しょうが	1g	4	
土しょうが	0.3g	4		だいこん	30g	4			れんこん	20g	4		きくらげ	1.2g	4				
干しいたけ	0.5g	4		かぶ	20g	4			ごぼう	20g	4		干しいたけ	0.5g	4				
でんぶん	2g	5		にんじん	10g	3			たけのこ	20g	4		清酒	1.5g	5				
中華スープ	2g	5	豆 鶏 豚	パセリ	0.5g	3			にんじん	15g	3		オイスターソース	1g	5	麦 豆			
豆板ジャン	0.3g	5		ぶどう酒	1g	1			むき枝豆	5g	4	豆	中華スープ	3g	5	豆 鶏 豚			
清酒	3g	5		にんにく	0.2g	4			干しいたけ	0.5g	4		うすくちしょうゆ	2.5g	5	麦 豆			
ごま油	0.6g	6	ゴ	コンソメ	2g	2			本みりん	1g	1		でんぶん	2g	5				
赤みそ	5.3g	1	豆	こしょう	0.04g	5			清酒	1g	1		春雨サラダ						
こいくちしょうゆ	4g	5	麦 豆	塩	0.1g	5			砂糖	3g	5		はるさめ	6g	5				
砂糖	3g	5		マカロニサラダ					こいくちしょうゆ	6g	5	麦 豆	きゅうり	20g	4				
塩	0.01g	5		マカロニ・シェル(小)	12g	5	麦		だしパック	2g	5	鯖	にんじん	5g	3				
こしょう	0.04g	5		きゅうり	10g	4			味付けブロッコリー				ホールコーン	5g	4				
中華和え				にんじん	5g	3			ブロッコリー	40g	3		砂糖	2g	5				
キャベツ	30g	4		塩	0.1g	3			砂糖	1g	5		こいくちしょうゆ	2g	5	麦 豆			
きゅうり	10g	4		こしょう	0.02g	5			こいくちしょうゆ	1.2g	5	麦 豆	穀物酢	2g	5				
にんじん	8g	3		マヨネーズタイプ調味料	7g	6	豆												
ホールコーン	5g	4																	
ごま油	0.3g	6	ゴ																
砂糖	1.5g	5																	
こいくちしょうゆ	2g	5	麦 豆																
穀物酢	2g	5																	
エネルギー	796	kcal		エネルギー	795	kcal			エネルギー	793	kcal		エネルギー	777	kcal				
たんぱく質	33.6	g		たんぱく質	30.3	g			たんぱく質	30.2	g		たんぱく質	32.2	g				

日	材料名	分量	6群	アレルギー
27日 (火)	カツ丼			
	●精白米	100g	5	
	トンカツ	60g	1	麦 豚
	こめ油(揚げ用)	6g	6	
	鶏卵	30g	1	卵
	たまねぎ	55g	4	
	にんじん	15g	3	
	●青ねぎ	10g	3	
	かまぼこ	8g	1	
	砂糖	3g	5	
	清酒	1.5g	5	
	こいくちしょうゆ	6g	5	麦 豆
	でんぶん	1g	5	
	だしパック	1g	5	鯖
	牛乳	1本	2	乳
ほうれん草のツナマヨサラダ				
ほうれん草	30g	3		
ツナ	20g	1		
こいくちしょうゆ	0.5g	5	麦 豆	
塩	0.1g	5		
こしょう	0.02g	5		
マヨネーズタイプ調味料	6g	6		
エネルギー	806	kcal		
たんぱく質	33.3	g		

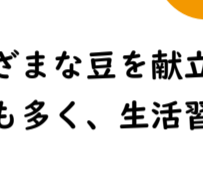
もっと食べよう まめ

学校給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいといわれています。



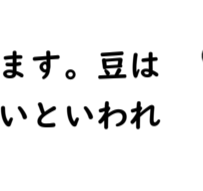
大豆

加工品に使われる黄大豆のほかにも、青大豆や黒大豆もあります。




いんげん豆

金時豆、とら豆など品種が多く、世界中で栽培されています。




あずき

赤い色に魔よけの力があるとされ、祝いの行事食に用いられます。




えんどう

青えんどうは、うぐいす豆、赤えんどうは、みつ豆に使われます。



ひよこ豆

ひよこのような形をしていてガルバンゾーとも呼ばれています。



レンズ豆

ひら豆とも呼ばれ、光学レンズはこの豆が由来といわれています。

●は、奈良県内で栽培されたものまたは、奈良県内で製造加工されたものです。
 ☆献立は都合により変更になることがあります。

「アレルギー」項目
 特定義務表示7品目ならびに推奨義務表示21品目をすべて記載しています。(下図参照)

特定義務表示7品目及び推奨表示21品目の略字表記			
卵	卵	ら	いくら
豚	豚肉	豚	豚肉
乳	乳	乳	オレンジ
麦	小麦	麦	カシューナッツ
蕎麦	そば	牛	牛肉
ビ	落花生	く	くるみ
比	えび	鮭	さけ
蟹	かに	鯖	さば
鮑	あわび	豆	大豆
伊	いか	鶏	鶏肉
ア-	アーモンド		

献立表について
 献立ごとに、材料・分量・食品群別・アレルギーについて記載しております。また、各日のエネルギー量・たんぱく質の量を示しています。広陵町及び香芝市教育委員会のホームページにおいて、冷凍加工食品等の原材料・アレルギーの分かる資料を公開しています。(QRコードより各ページに飛ぶことができます。)

広陵町イメージキャラクター
かぐやちゃん



広陵町
教育委員会HP

香芝市イメージキャラクター
カッシー



香芝市
教育委員会HP

6つの基礎食品群

1群の食品	2群の食品	3群の食品	4群の食品	5群の食品	6群の食品
肉・魚・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン・めん	油脂
豆・豆製品	小魚・海藻		果物	いも・砂糖	

2月 平均栄養

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維
kcal	g	g	mg	mg	mg	μg RE	mg	mg	mg	g
786	32.6	22.4	398	129	4.9	272	0.77	0.61	27	6.5