

令和6年度



2月 給食献立予定表



節分の翌日は「立春」です。こよみのうえでは春になります。少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだまだ寒さはきびしい時期です。寒さに負けず、元気に勉強や運動にとり組めるように、**しっかり「朝ごはん」を食べて、エネルギーを補給し、体をあたためて登校しましょう！**

朝ごはん！



郡山市立御館中学校

日 曜	こんだて名	赤の仲間(血や肉になる)		緑の仲間(体の調子を整える)		黄の仲間(熱や力のもとになる)		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3月	【節分の行事食献立】 大豆と昆布の味噌ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 三色おひたし 南蛮汁 黒糖福豆	大豆 油揚げ いわし 鶏肉 生揚げ みそ 黒糖福豆	すき昆布 牛乳	にんじん 小松菜	枝豆 干しいたけ 緑豆もやし ねぎ 白菜 ごぼう	あさか舞(米) 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま 米油	834 kcal 36.0 g 24.6 g 2.8 g
4火	麦ごはん 牛乳 ジャジャン豆腐 蒸しきょうざ 春雨とツナの中華あえ	豚肉 豆腐 みそ ツナ	牛乳	にんじん	たけのこ きくらげ 玉葱 枝豆 餃子 しょうが にんにく キャベツ コーン	あさか舞(米) 麦 砂糖 かたくり粉 緑豆はるさめ	米油 ごま油 ごま	884 kcal 36.5 g 26.8 g 2.8 g
5水	【小学校 すみれ学級 リクエスト献立】 麦ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが炒め もやしと小松菜のナムル かきたまみそ汁 りんごゼリー	鶏肉 豆腐 鶏卵 みそ	牛乳	さやインゲン 小松菜 にんじん	玉葱 しょうが ねぎ りんご ぶなしめじ 緑豆もやし コーン 切干大根 にんにく えのきたけ 白菜	あさか舞(米) 麦 砂糖 白玉ふ じゃがいも かたくり粉	米油 ごま油 ごま	818 kcal 32.8 g 18.6 g 2.5 g
6木	ピーンズカレーライス 牛乳 コーンサラダ はるか(果物)	鶏肉 大豆 大豆ミート ツナ	牛乳	にんじん	玉葱 ぶなしめじ りんご グリーンピース にんにく しょうが 緑豆もやし ブロッコリー コーン はるか(果物)	あさか舞(米) 麦 じゃがいも 砂糖	米油	846 kcal 30.1 g 22.1 g 2.0 g
7金	みそタンメン 牛乳 ショウロンボウ(小籠包) 中華わかめサラダ	豚肉 みそ 大豆ペースト 小籠包 ソフトチキン	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	白菜 コーン 玉葱 きくらげ しょうが にんにく 枝豆 緑豆もやし	中華めん 砂糖 かたくり粉	米油 ごま油 ごま	851 kcal 39.8 g 22.1 g 3.0 g
10月	麦ごはん 牛乳 ハンバーグの照り焼きソースかけ スパゲッティサラダ もやしと油揚げのみそ汁	ハンバーグ(鶏・豚) ツナ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	玉葱 ブロッコリー にんにく しょうが キャベツ コーン ねぎ 緑豆もやし	あさか舞(米) 麦 砂糖 かたくり粉 スパゲッティ じゃがいも 白玉ふ	米油 卵不使用マヨネーズ	830 kcal 32.0 g 21.5 g 2.4 g
12水	麦ごはん 手作りかつおぶしかけ 牛乳 鶏肉とじゃがいもの煮物 かに風味かまぼこ 野菜と卵のあえもの	かつお節 鶏肉 生揚げ かに風味かまぼこ 鶏卵	牛乳	にんじん さやインゲン 小松菜	ごぼう ぶなしめじ たけのこ キャベツ	あさか舞(米) 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも	ごま 米油 ごま油	824 kcal 35.8 g 22.1 g 2.6 g
13木	【小学校 1・2・4・6年生 リクエスト献立】 ココア揚げパン 牛乳 ポテトサラダ たまごスープ シークワサーゼリー	ソフトチキン 鶏肉 豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん 小松菜	ブロッコリー 枝豆 キャベツ コーン きくらげ 緑豆もやし 玉葱	パン 粉糖 砂糖 じゃがいも かたくり粉	米油 オリーブ油	847 kcal 33.7 g 25.9 g 2.4 g
14金	麦ごはん 牛乳 納豆 春雨サラダ 鶏だんごにらのみそ汁	納豆 ツナ 鶏肉 おから 生揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜 にら	緑豆もやし 白菜 レモン果汁 しょうが ぶなしめじ	あさか舞(米) 麦 緑豆はるさめ 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	ごま油 ごま	889 kcal 37.7 g 26.8 g 2.9 g
17月	麦ごはん 牛乳 豚肉コロッケ おかかマヨあえ わかめと油揚げのみそ汁	ソフトチキン かつお節 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	大根 キャベツ ブロッコリー 緑豆もやし えのきたけ	あさか舞(米) 麦 豚肉コロッケ 砂糖 じゃがいも	米油 卵不使用マヨネーズ	859 kcal 29.1 g 25.2 g 2.3 g
18火	食パン 大豆チョコクリーム 牛乳 すいとん ごぼうサラダ はるか(果物)	油揚げ 鶏肉 みそ ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	干しいたけ 大根 ねぎ えのきたけ きくらげ ごぼう 緑豆もやし コーン はるか(果物)	パン じゃがいも すいとん粉 砂糖	大豆チョコクリーム オリーブ油	886 kcal 32.2 g 23.7 g 2.8 g
19水	【食育の日:和食を食べよう！献立】 ごはん 牛乳 ぶりのねぎみそマヨネーズ焼き うの花炒り けんちん汁	ぶり みそ おから 鶏肉 さつま揚げ 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが ねぎ 枝豆 干しいたけ 玉葱 ごぼう 白菜 切干大根	あさか舞(米) 砂糖 じゃがいも こんにゃく	マヨネーズ 米油	841 kcal 35.8 g 25.7 g 2.6 g
20木	【カミカミ献立 ①】 麦ごはん 牛乳 生揚げの肉みそ煮 白菜の塩昆布あえ 小魚とひよこ豆のつくだ煮	豚肉 生揚げ 大豆ミート みそ	牛乳 塩昆布 カタクチワシ	にんじん さやインゲン	玉葱 干しいたけ 白菜 緑豆もやし 枝豆	あさか舞(米) 麦 じゃがいも 砂糖 ひよこ豆 かたくり粉	米油 ごま油 ごま	880 kcal 36.9 g 24.9 g 2.8 g
21金	ひじきごはん 牛乳 厚焼玉子 みそマヨネーズあえ 玉葱のみそ汁	鶏肉 油揚げ 大豆ミート 厚焼玉子 みそ 生揚げ	ひじき 牛乳	にんじん ブロッコリー 小松菜	干しいたけ ごぼう 枝豆 玉葱 大根 コーン 緑豆もやし しょうが ぶなしめじ	あさか舞(米) 砂糖 じゃがいも	米油 卵不使用マヨネーズ	822 kcal 32.7 g 24.2 g 3.0 g
25火	【カミカミ献立 ②】 麦ごはん 牛乳 すきやき風煮 のりあえ 豆みそ	豚肉 焼き豆腐 みそ 大豆 ソフトチキン	牛乳 のり	にんじん さやインゲン 小松菜	ねぎ ぶなしめじ 白あえのきたけ 緑豆もやし	あさか舞(米) 麦 しらたき 焼きさ 砂糖 かたくり粉	ごま油 米油	864 kcal 37.3 g 26.1 g 2.4 g
26水	【小学校 5年生 リクエスト献立】 麦ごはん 牛乳 鶏からあげの香味ソースかけ ひじき入りおひたし 大根と打ち豆のみそ汁 県産ミニいちごゼリー	鶏肉 打豆 生揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく コーン 緑豆もやし 大根 ブロッコリー いちごゼリー	あさか舞(米) 麦 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	米油 ごま	854 kcal 35.5 g 23.0 g 2.9 g
27木	黒砂糖パン 牛乳 チキンチリピーンズ 大根とツナのごまサラダ アーモンド小魚(小袋)	鶏肉 大豆 ツナ カタクチワシ	牛乳	にんじん	玉葱 ぶなしめじ にんにく コーン ブロッコリー 大根	パン 黒砂糖 じゃがいも マカロニ 砂糖	米油 ごま アーモンド	868 kcal 35.5 g 23.0 g 2.9 g
28金	【小学校 3年生 リクエスト献立】 きつねうどん 牛乳 ブロッコリーのおかかあえ 白玉フルーツポンチ	鶏肉 油揚げ なると ソフトチキン かつお節	牛乳	にんじん ブロッコリー	ごぼう きくらげ 玉葱 干しいたけ 大根 ねぎ キャベツ コーン みかん缶詰 バイン缶詰 バナナ りんご缶詰 レモン果汁	ソフトめん かたくり粉 砂糖 白玉もち	米油 ごま	918 kcal 37.2 g 18.9 g 2.5 g

- ※ 学校給食用のごはんは、郡山産米の「あさか舞」を使用しています。
- ※ 材料、天候、学校行事、その他の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ※ ミニトマト以外のすべての野菜は、加熱処理してあります。
- ※ 令和4年12月、「郡山産米の消費拡大の推進に関する条例」が公布され、毎月8日が『こおりやま「お米の日」』に定められました。

