

[配布用 献立表]

2023年 2月 御館中学校

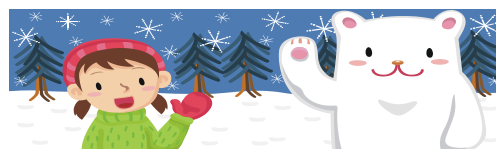
※学校給食用のご飯は、郡山産米の  を使用しています。

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1 水	ごはん 牛乳 すきやき煮 海藻のあえもの 豆みそ	牛乳、牛肉、焼き豆腐、海藻ミックス、大豆、みそ	米、しらたき、焼きふ、サラダ油、砂糖、ごま油、かたくり粉	にんじん、ねぎ、はくさい、えのきたけ、キャベツ	839 kcal 34.4 g 23.8 g 2.3 g	20 月	味噌ごはん 牛乳 厚焼き玉子 小松菜のおひたし 冬野菜のみそ汁 デザート	鶏もも肉、油揚げ、牛乳、厚焼卵、凍り豆腐、かつお節、みそ	米、しらたき、砂糖、サラダ油、さといも	にんじん、しいたけ、ごぼう、枝豆、こまつな、もやし、だいこん、はくさい、ねぎ	782 kcal 33.6 g 21.4 g 2.8 g	
2 木	節分献立 豆ごはん 牛乳 いわしの梅煮 三色おひたし、南蛮汁	大豆、油揚げ、牛乳、いわし梅煮、鶏胸肉、生揚げ、みそ、かつお節	米、サラダ油、砂糖、ごま	にんじん、こまつな、もやし、ねぎ、ごぼう、だいこん	806 kcal 34.1 g 24.4 g 2.9 g	21 火	ドッグパン 牛乳 フランクフルトのケチャップソース コールスロー デザート ミネストローネ	牛乳、ソーセージ、鶏もも肉	小麦粉、サラダ油、砂糖、マヨネーズ、じゃがいも、マカロニ	玉ねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、青ピーマン、コーン、パセリ	808 kcal 30.7 g 22.6 g 3.0 g	
3 金	チャンポンめん 牛乳 春巻 もやしのナムル 節分豆	豚もも肉、いか、むきえび、はんぺん、鶏ガラ、豚骨、牛乳	中華めん、サラダ油、かたくり粉、ごま油、ごま、砂糖	にんじん、キャベツ、たけのこ、しいたけ、きくらげ、しょうが、にんにく、春巻、もやし、ほうれんそう、ねぎ	860 kcal 36.7 g 24.8 g 2.5 g	22 水	ごはん 牛乳 アジフライ うの花いり 豚汁	牛乳、アジフライ、おから、鶏挽肉、豆腐、豚もも肉、みそ、煮干し	米、サラダ油、砂糖、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、ねぎ、しいたけ、ごぼう、はくさい、だいこん	846 kcal 34.6 g 24.9 g 2.2 g	
6 月	☆ マ イ 弁 当 の 日 ☆						24 金	麦ごはん 牛乳 生揚げの肉みそ煮 のりあえ 小魚の佃煮	牛乳、豚もも肉、生揚げ、みそ、きざみのり、かえり煮干し、あおのり	米、麦、じゃがいも、砂糖、サラダ油、砂糖、ごま	玉ねぎ、にんじん、青ピーマン、ほうれんそう、もやし	880 kcal 37.9 g 25.7 g 2.7 g
7 火	バターロールパン チョコレートクリーム (Fe) 牛乳、クラムチャウダー さつま芋のスペイン風オムレツ キャベツサラダ デザート	牛乳、オムレツ、ほたて、シヨルダーベーコン、牛乳	小麦粉、チョコレートクリーム、じゃがいも、バター、サラダ油、砂糖	にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、キャベツ、コーン	824 kcal 34.4 g 22.2 g 3.0 g	27 月	ごはん 牛乳 鶏の唐揚げ ひじき入りおひたし 根菜汁	牛乳、鶏もも肉、ひじき、油揚げ、みそ、煮干し	米、かたくり粉、ごま、砂糖、サラダ油、じゃがいも	ねぎ、しょうが、にんじん、もやし、こまつな、コーン、だいこん、ごぼう	812 kcal 29.9 g 23.9 g 2.6 g	
8 水	ごはん 牛乳 生揚げの中華煮込み 肉パオズ プルーベリーゼリー ほうれん草のナムル	牛乳、生揚げ、むきえび、豚もも肉、肉パオズ	米、かたくり粉、サラダ油、砂糖、ごま油、ごま	しいたけ、にんじん、たけのこ、キャベツ、玉ねぎ、青ピーマン、ほうれんそう、もやし、ねぎ	826 kcal 34.4 g 23.9 g 2.5 g	28 火	黒糖パン 牛乳 豚肉と大豆のケチャップ煮 フルーツヨーグルトあえ	牛乳、豚もも肉、大豆、ヨーグルト	小麦粉、黒砂糖、じゃがいも、サラダ油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、にんにく、パセリ、パインアップル、みかん、もも、バナナ	892 kcal 36.4 g 17.8 g 1.9 g	
9 木	ハヤシライス 牛乳 コーンサラダ (フレンチ味) みかん	豚もも肉、チーズ、生クリーム、ロースハム	米、麦、じゃがいも、バター、砂糖、サラダ油	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、キャベツ、コーン、みかん	879 kcal 29.7 g 25.2 g 3.0 g							
10 金	ごはん 牛乳 塩鮭 春雨のあえもの こつゆ	牛乳、鮭、焼き豚、みそ、かつお節、ほたてがし	米、塩こうじ、緑豆はるさめ、砂糖、サラダ油、ごま油、さといも、しらたき	しょうが、にんじん、キャベツ、しいたけ、きくらげ	779 kcal 31.1 g 21.6 g 2.0 g							
13 月	ごはん 牛乳 ぶりの照焼き ほうれん草のおひたし とりごぼう汁	牛乳、ぶり身、鶏胸肉、豆腐、みそ、煮干し	米、砂糖、サラダ油、さといも、こんにゃく	ほうれんそう、もやし、にんじん、ごぼう、だいこん、はくさい、ねぎ	807 kcal 36.0 g 24.3 g 2.7 g							
14 火	ココア揚げパン 牛乳、チーズサラダ ごますいとん デザート	牛乳、豚肩肉、チーズ	小麦粉、サラダ油、ごま、かたくり粉、ごま油、チョコレートムース	にら、にんじん、はくさい、しいたけ、キャベツ、コーン	831 kcal 30.5 g 23.1 g 2.9 g							
15 水	ごはん 牛乳 ホイコーロー カニシューマイ ニラとえのきのサラダ	牛乳、豚もも肉、生揚げ、みそ、かにシューマイ	米、サラダ油、砂糖、かたくり粉、ごま油	にんじん、玉ねぎ、しいたけ、青ピーマン、キャベツ、にんにく、しょうが、もやし、えのきたけ、にら	767 kcal 31.4 g 22.7 g 2.0 g							
16 木	食育の日 (会津グルメ献立) ソースカツ丼 牛乳 ポイルキャベツ さつま汁	豚ロース肉、牛乳、鶏胸肉、みそ、煮干し	米、麦、パン粉、サラダ油、三温糖、県産米粉、さといも、こんにゃく	キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ	827 kcal 33.2 g 21.4 g 2.6 g							
17 金	カレーうどん 牛乳 ツナサラダ はるか 1/6個	豚肩肉、かつお節、牛乳、ツナ	ソフトめん、じゃがいも、サラダ油、かたくり粉、砂糖	にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、ねぎ、切干しだいこん、こまつな、はるか	863 kcal 36.0 g 20.1 g 2.4 g							

リクエスト給食

今月の献立は、3年生からのリクエストメニューが含まれています。(太字で表示されています)

☆3年生から調理員さんへ☆
中学校3年間、たくさん大変なことがありました。しかし、給食の時間があるからこそ、3年間、学校に通い続けることができました。御館中の調理員さんたちが作る給食は本当においしく、3年生は、ほとんど全員、毎日ジャンケンに参加し、ご飯をたくさん食べています。卒業まで残り少なくなってきているので、たくさんおかわりをしたいと思います。いつも本当にありがとうございます。



※野菜はすべて加熱処理しています。
※行事・材料の都合上、献立を変更することがあります。

必勝 受験に勝つためには、まずしっかり食べることに!

受験勉強をしているみなさんは、毎日3食しっかり食事をとっていますか?
食事をきちんととることは、体調をととのえと共に、脳のエネルギーにもなって、記憶力や集中力がアップします。勉強に集中するためにはとても重要なことです。
試験日の朝ごはんは特に大切ですので、当日の朝は早起きをして、しっかり食べるようにしましょう。

