

今年の節分2月2日

令和6年度



2月

給食献立予定表



牛乳の大切さについて知ろう!

No.1

沼津市立第三中学校共同調理場

Main table with columns for event type, date, menu name, allergen information, food groups (1-6), seasonings, and nutritional values. Includes a callout box for local products like '沼津産の小松菜'.



2月 給食献立予定表

行事等	日・曜日	アレルギー原因物質特定7品目 小麦 卵 牛乳 大豆 鶏卵 小麦 小麦	あか		みどり		き		調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(エネルギー%) カルシウム(mg)	
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品				
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	3群 緑黄色野菜 カロテン	4群 その他の野菜・果物 (きのこ・こんにやく) ビタミンC(食物繊維)	5群 こく類 いも・砂糖 炭水化物	6群 油脂 (種実) 脂質			
17月	黒糖入りロールパン							パン 黒砂糖		774	
	牛乳									31.0	
	マカロニグラタン							じゃが芋 パン粉 マカロニ 小麦粉	バター 米油	塩 胡椒 ワイン 鶏がらスープ	32.2
	コンソメスープ								ワイン パセリ粉 コンソメ 鶏がらスープ 塩 胡椒	469	
18火	ごはん							米 米油	酒	723	
	牛乳									25.3	
	鯛の生姜煮							砂糖 でん粉	醤油 みりん 塩	27.1	
	さつま揚げと野菜の炒め物 芋団子汁							でん粉 でん粉	ごま油 醤油 酒 みりん 塩 削り節	337	
19水	麦ごはん							米 麦 米油		733	
	牛乳									28.2	
	きびなごのカリカリフライ							水飴 砂糖 でん粉 玄米粉	菜種油	塩	27.0
	もやしのナムル 麻婆大根							砂糖 砂糖 でん粉	ごまごま油 ごま油	醤油 米酢 豆板醤 酒 チンタン 鶏がらスープ 醤油 甜麺醤	375
20木	ごはん							米 米油		740	
	牛乳									27.4	
	鶏肉の磯辺揚げ							でん粉	菜種油	醤油 酒 みりん	30.3
	キャベツのごま和え けんちん汁							砂糖 里芋 でん粉	ごま ごま油	醤油 醤油 塩 削り節	344
21金 ふじっぴー給食	ごはん							米 米油		774	
	牛乳									24.1	
	鯉入り厚焼き玉子							砂糖 でん粉	植物油脂	みりん かつおだし 醤油 塩	29.1
	もやしの煮浸し 静岡野菜のみそ汁 みかんタルト							油揚げ 豆腐 みそ 卵	ごま油 ごま油 マーガリン 植物油脂	醤油 みりん 塩 かつおだし 鯉削り節 塩	332
24月	天皇誕生日の振替休日										
25火	チキンソテー							米 小麦粉	米油 バター	ケチャップ 鶏がらスープ 塩 胡椒 ワイン パセリ粉	721
	牛乳										26.7
	切干し大根のサラダ									青じそドレッシング (酢 醤油 帆立 鯉エキス 梅肉 青じそ)	36.4
	ウイナーと野菜のスープ									鶏がらスープ 醤油 塩 胡椒 洋風だし	487
26水	五目炊きこみごはん							米	米油	酒 醤油 塩 酒 みりん 和風だし	730
	牛乳										30.4
	いわしフライ							パン粉 小麦粉	菜種油	塩	31.8
	キャベツのお浸し うずら卵のすまし汁								ごま	醤油 和風だし 醤油 酒 塩 削り節	385
27木	ごはん							米 米油		761	
	牛乳									31.7	
	フーチャンブルー							麩	ごま油	醤油 酒 塩 胡椒 和風だし	30.5
	根菜のごまキムチ汁 カシューナッツ(小袋)							じゃが芋 砂糖	ごま もち粉	削り節 酒 チンタン 塩	330
28金	うどん							うどん		730	
	牛乳									28.9	
	ちゃんこうどん							でん粉		塩 酒 醤油 昆布だし みりん 唐辛子粉 削り節	25.8
	小エビとポテトの唐揚げ フルーツのヨーグルト和え							じゃが芋 でん粉 砂糖	菜種油	塩 胡椒	438

☆ 材料などの都合により献立を変更することがあります。御了承ください。