

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 status, food groups (1-6), ingredients, and nutritional values. Includes a '調味料' (Seasoning) section with a note about local products.

沼津産の小松菜・白ねぎ・ほうれん草が登場します!

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)



2月 給食献立予定表

行事等	日・曜日	献立名	アレルギー原因物質特定7品目							調味料	栄養価 <small>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)</small>		
			あか		みどり		き						
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
17月		黒糖入りロールパン								パン 黒砂糖			
		牛乳				牛乳						774	
		マカロニグラタン			鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ しめじ	じゃが芋 パン粉	バター	塩 胡椒 ワイン		31.0
		コンソメスープ				チーズ	ほうれん草		マカロニ 小麦粉	米油	鶏がらスープ		32.2
18火		ごはん								米 米油	酒		723
		牛乳				牛乳							25.3
		鯛の生姜煮					いわし		生姜	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			さつま揚げ		人参	もやし エリンギ	でん粉	ごま油	塩 胡椒 醤油 和風だし		337
19水		羊団子汁			鶏肉			玉ねぎ 大根	でん粉		醤油 酒 みりん 塩		
		麦ごはん								米 麦 米油			733
		牛乳				牛乳							28.2
		きびなごのカリカリフライ			きびなご			生姜	水飴 砂糖	菜種油	塩		27.0
20木		もやしのナムル					小松菜	もやし	砂糖	ごまごま油	醤油 米酢		375
		麻婆大根			豚肉		人参	大根 玉ねぎ にんにく	砂糖	ごま油	豆板醤 酒 チンタン		
		鶏肉の磯辺揚げ			鶏肉	あおさのり		生姜 にんにく	でん粉	菜種油	醤油 酒 みりん		740
		キャベツのごま和え					小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	醤油		30.3
21金		けんちん汁			豆腐			大根 ごぼう こんにやく	里芋	ごま油	醤油 塩 削り節		344
		ごはん			県内産					米 米油			
		牛乳				牛乳							774
		鯉入り厚焼き玉子			かつお 卵		沼津産		砂糖 でん粉	植物油	みりん かつおだし 醤油 塩		24.1
24月		もやしの煮浸し			油揚げ		人参 小松菜	もやし		ごま油	醤油 みりん 塩 かつおだし		29.1
		静岡野菜のみそ汁			豆腐	沼津産	チンゲンサイ	玉ねぎ えのきたけ	じゃが芋		鯉削り節		332
		みかんタルト			卵		県内産	レタス	小麦粉 水飴	マーガリン	塩		
		みかんタルト				牛乳	県内産	みかん	砂糖 米粉	植物油			
🇯🇵 天皇誕生日の振替休日 🇯🇵													
25火		チキンソテー			鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ しめじ	米	米油	ケチャップ 鶏がらスープ		721
		牛乳				チーズ	トマト		小麦粉	バター	塩 胡椒 ワイン パセリ粉		26.7
		切干し大根のサラダ				牛乳					青じそドレッシング		36.4
		ウイナーと野菜のスープ			ウイナー		小松菜	白菜 もやし			鶏がらスープ 醤油		487
26水		うどん									塩 胡椒 洋風だし		
		五目炊きこみごはん			鶏肉	油揚げ		人参	しめじ ごぼう	米 米油	酒 醤油 塩 酒 みりん 和風だし		730
		牛乳				牛乳							30.4
		いわしフライ			いわし				パン粉 小麦粉	菜種油	塩		31.8
27木		キャベツのお浸し					小松菜	キャベツ		ごま	醤油 和風だし		385
		うずら卵のすまし汁			うずら卵		人参	玉ねぎ			醤油 酒 塩 削り節		
		豆腐			豆腐		葉大根						
		ごはん								米 米油			761
28金		牛乳				牛乳							31.7
		フーチャンブルー			卵 まぐろ		人参 なら	玉ねぎ	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			豆腐 豚肉	昆布	人参 なら	こんにやく 大根 ごぼう 生姜	じゃが芋	ごま	削り節 酒 チンタン		330
		カシューナッツ(小袋)			みそ		ねぎ 唐辛子	根深ねぎ 白菜 にんにく	砂糖 もち粉		塩		
28金		うどん								うどん			730
		牛乳				牛乳							28.9
		ちゃんこうどん			鶏肉		人参	白菜 大根 生姜	でん粉		塩 酒 醤油 昆布だし		25.8
		小エビとポテトの唐揚げ			大豆	殻付えび		根深ねぎ	じゃが芋 でん粉	菜種油	塩 胡椒		438
	フルーツのヨーグルト和え				ヨーグルト		みかん もも パインアップル	砂糖					

☆ 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。