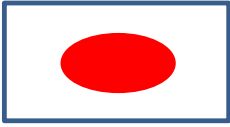


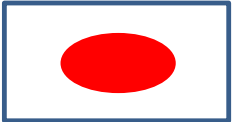




	月	火	水	木	金
献立	<p style="text-align: center;">中学3年生 アンコール献立結果</p> <p>中学3年生を対象にアンコール献立のアンケートを実施しました。3学期の献立に取り入れているので楽しみにしてください。</p>			<p>1日</p> <p>④マスタードサラダ ⑤パン粉 かける</p> <p>②コッペパン</p> <p>★③マカロニグラタン風煮</p>	<p>2日</p> <p>④小いわしフライ ⑤りんかけ大豆</p> <p>②ごはん</p> <p>★③豚汁</p>
	1位	フルーツポンチ	6位	カレー	<p>小 615kcal 中 778kcal</p> <p>小 25.6g 中 33.2g</p>
	2位	ピリ辛フォー	7位	唐揚げ	
	3位	鶏飯	8位	レバー	
	4位	揚げパン	9位	わかめごはん	
	5位	チョコチップミルクパン	10位	ABCスープ	
	※11位以下の献立も取り入れています。献立表の★はアンコールされた献立です。				<p>小 732kcal 中 905kcal</p> <p>小 31.2g 中 39.6g</p>
エネルギー たんぱく質					
献立	<p>5日</p> <p>④たくあんきんぴら かけてもOK</p> <p>②ごはん</p> <p>★③炒りどり</p>	<p>6日</p> <p>★④りんごゼリー</p> <p>②きなこ揚げパン</p> <p>★③ミートスパゲティ</p>	<p>7日</p> <p>④シャキシャキそば そばどんの具 かける</p> <p>②麦ごはん</p> <p>★③ホワイホワタン</p>	<p>8日</p> <p>④フロコリーのソーテー ⑤いちごミックスジャム</p> <p>②コッペパン</p> <p>★③クリームシチュー</p>	<p>9日</p> <p>④飛び魚カツ ⑤即席漬け ⑥マイティソース</p> <p>②ごはん</p> <p>★③あさりのみそ汁</p>
	<p>小 648kcal 中 787kcal</p> <p>小 26.6g 中 32.4g</p>	<p>小 668kcal 中 844kcal</p> <p>小 26.0g 中 32.7g</p>	<p>小 611kcal 中 773kcal</p> <p>小 25.0g 中 31.9g</p>	<p>小 605kcal 中 769kcal</p> <p>小 25.5g 中 33.0g</p>	<p>小 664kcal 中 800kcal</p> <p>小 25.5g 中 30.3g</p>
エネルギー たんぱく質					
献立	<p>12日</p>  <p style="text-align: center;">振替休日</p> <p>11日 (建国記念の日)</p> <p>「建国をしのび、国を愛する心養う」日として制定されました。</p>	<p>13日</p> <p>④ぎょうざ ⑤ゆかりあえ</p> <p>★②チョコチップミルクパン</p> <p>★③五目うどん</p>	<p>14日</p> <p>★④ひじきとナッツのサラダ</p> <p>②麦ごはん</p> <p>★③ポークカレー</p>	<p>15日</p> <p>④セレクトフライ ⑤ポイルキャベツ ⑥ノンエッグタルタルソース</p> <p>はさむ</p> <p>②横割りパン</p> <p>★③中華コンスープ</p>	<p>16日</p> <p>④とりそばごはんの具 かける</p> <p>②麦ごはん</p> <p>③えのきと豆腐のみそ汁</p>
	<p>小 619kcal 中 826kcal</p> <p>小 27.8g 中 35.0g</p>	<p>小 704kcal 中 872kcal</p> <p>小 25.2g 中 30.7g</p>	<p>チキンカツ小 609kcal 中 738kcal</p> <p>魚フライ小 595kcal 中 724kcal</p> <p>チキンカツ小 25.7g 中 31.9g</p> <p>魚フライ小 25.3g 中 31.5g</p>	<p>小 614kcal 中 767kcal</p> <p>小 26.9g 中 33.5g</p>	
エネルギー たんぱく質					
献立	<p>19日</p> <p>④ひじきと田作りの佃煮</p> <p>②ごはん</p> <p>③おでん</p>	<p>20日</p> <p>④海藻サラダ</p> <p>②黒糖パン</p> <p>★③森のクリームシチュー</p>	<p>21日</p> <p>★④レバーのスパイス揚げ</p> <p>②麦ごはん</p> <p>③根菜のみそ汁</p>	<p>22日</p> <p>★④フルーツポンチ</p> <p>②ミルクパン</p> <p>③大豆のミートソース煮</p>	<p>23日</p>  <p style="text-align: center;">天皇誕生日</p> <p>天皇陛下の誕生日をお祝いする日。</p>
	<p>小 659kcal 中 797kcal</p> <p>小 29.3g 中 35.1g</p>	<p>小 602kcal 中 782kcal</p> <p>小 26.1g 中 34.0g</p>	<p>小 610kcal 中 757kcal</p> <p>小 22.3g 中 27.1g</p>	<p>小 708kcal 中 889kcal</p> <p>小 30.6g 中 38.0g</p>	
エネルギー たんぱく質					
献立	<p>26日</p> <p>④五目あえ</p> <p>②麦ごはん</p> <p>③豚じゃが</p>	<p>27日</p> <p>★④ドライカレー ★⑤ヨーグルト</p> <p>★②ナン</p> <p>★③ABCスープ</p>	<p>28日</p> <p>④サワーポメロ ⑤カルフィッシュ</p> <p>かける</p> <p>②麦ごはん</p> <p>★③親子丼の具</p>	<p>29日</p> <p>★④春巻 ⑤紅白なます</p> <p>②チーズパン</p> <p>★③ピリ辛フォー</p>	<p>2月の平均栄養量</p> <p>エネルギー 小 642Kcal 中 796Kcal</p> <p>たんぱく質 小 26.6g 中 33.1g</p> <p>脂肪 小 27.5% 中 26.3%</p> <p>(エネルギーに対して)</p>
	<p>小 636kcal 中 783kcal</p> <p>小 23.7g 中 28.8g</p>	<p>小 626kcal 中 715kcal</p> <p>小 28.8g 中 33.7g</p>	<p>小 618kcal 中 746kcal</p> <p>小 31.4g 中 37.8g</p>	<p>小 648kcal 中 798kcal</p> <p>小 23.2g 中 29.0g</p>	
主に体つくるもの 主に体の調子を整えるもの 主に熱や力になるもの					
エネルギー たんぱく質					

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。

令和5年度 2月分 学校給食予定献立表

いちき串木野市立学校給食センター

	月	火	水	木	金	
献立	<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px; display: inline-block;"> 中学3年生 アンコール献立結果 </div> <p>中学3年生を対象にアンコール献立のアンケートを実施しました。3学期の献立に取り入れているので楽しみにしてください。</p>				1日 ④マスタードサラダ ⑤パン粉 かける ②コッペパン ★③マカロニグラタン風煮	2日 ④小さいフライ ⑤りんかけ大豆 ②ごはん ★③豚汁
	主に休つるもの	1位 フルーツポンチ	6位 カレー	①牛乳 ③とり肉 えび スキムミルク チーズ	①牛乳 ③ぶた肉 中あげ みそ ④いわし ⑤ロースト大豆	
	主に休つるもの	2位 ピリ辛フォー	7位 唐揚げ			
	主に休つるもの	3位 鶏飯	8位 レバー	③玉ねぎ にんじん グリンピース ④きゃべつ 赤パプリカ コーン レモン果汁	③だいこん にんじん ごぼう こんにやく 深ねぎ しょうが	
	主に休つるもの	4位 揚げパン	9位 わかめごはん			
主に休つるもの	5位 チョコチップミルクパン	10位 ABCスープ	②コッペパン ③マカロニ マーガリン ④さとう 油 ⑤パン粉 マーガリン	②米 強化米 ③里芋 油 ④パン粉 小麦粉 加工米粉 ⑤黒砂糖 でんぷん		
エネルギー たんぱく質	※11位以下の献立も取り入れています。献立表の★はアンコールされた献立です。				小 615kcal 中 778kcal 小 25.6g 中 33.2g	
献立	5日 ④たくあんきんぴら かけるもOK ②ごはん ★③炒りどり	6日 ★④りんごゼリー ②きなこ揚げパン ★③ミートスパゲティ	7日 ④シャキシャキ そぼろどんの具 かける ②麦ごはん ★③ホワイホワタン	8日 ④フロコリーのソーテー ⑤いちごミックスジャム ②コッペパン ★③クリームシチュー	9日 ④飛び魚カツ ⑤即席漬け ⑥マイティソース ②ごはん ★③あさりのみそ汁	
	①牛乳 ③とり肉 中あげ ④しらす干し かつお節	①牛乳 ②きなこ ③ぶた肉 脱脂大豆 ひきわり大豆 チーズ	①牛乳 ③とり肉 たまご スキムミルク ④ぶた肉 脱脂大豆	①牛乳 ③とり肉 スキムミルク 牛乳 チーズ ④ウインナー	①牛乳 ③あさり 生揚げ とうふ みそ ④とびお 脱脂大豆 ⑤わかめ(わかめかつお節調味料)	
	③れんこん たけのこ にんじん ごぼう こんにやく いんげん 干しいたけ ④たくあん(干し大根)	③にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ にんにく ④りんご果汁	③玉ねぎ にんじん 白菜 テンゲン菜 きくらげ ④玉ねぎ 干切大根 枝豆 コーン	③玉ねぎ にんじん グリンピース ④フロコリー きゃべつ コーン にんにく ⑤いちご りんご	③玉ねぎ にんじん 葉ねぎ しょうが ④玉ねぎ ごぼう にんじん きゃべつ ねぎ ⑤きゃべつ きゅうり ⑥トマト 玉ねぎ りんご にんじん セロリ	
	②米 強化米 ③じゃがいも 油 さとう ④たくあん(さとう) さとう 油	②コッペパン 油 さとう ③スパゲティ オリーブオイル ④ぶどう糖 果糖 水あめ グラニュー糖	②米 強化米 ③春雨 ごま油 ④油 さとう	②コッペパン ③じゃがいも マーガリン ④油 ⑤水あめ さとう	②米 強化米 ③じゃがいも ④さとう ⑤小麦 さとう ショートニング 菓種 じゃがいも ⑥わかめ(さとう) ⑥さとう	
	小 648kcal 中 787kcal 小 26.6g 中 32.4g	小 668kcal 中 844kcal 小 25.0g 中 32.7g	小 611kcal 中 773kcal 小 25.0g 中 31.9g	小 605kcal 中 769kcal 小 25.5g 中 33.0g	小 664kcal 中 800kcal 小 25.5g 中 30.3g	
献立	 <p>振替休日</p> <p>11日 (建国記念の日)</p> <p>「建国をしのび、国を愛する心養う」日として制定されました。</p>		12日 ④ぎょうざ ⑤ゆかりあえ ★②チョコチップミルクパン ★③五目うどん	13日 ★④ひじきとナッツのサラダ ②麦ごはん ★③ポークカレー	14日 ④セレクトフライ ⑤ポイルキャベツ ⑥ノンエッグタルタルソース はさむ ②横割りパン ★③中華コンソープ	15日 ④とりそばごはんの具 ②麦ごはん ③えのきととうふのみそ汁
	主に休つるもの		①牛乳 ③とり肉 いか かまぼこ わかめ 油揚げ ④ぶた肉 とり肉 大豆粉 粉末状たんぱく質	①牛乳 ③ぶた肉 ひきわり大豆 スキムミルク チーズ ヨーグルト ④ひじき	①牛乳 ③ベーコン 卵 スキムミルク ④チキンカツ(とり肉) 白身魚フライ(ほじき) ⑤大豆粉 植物性たんぱく	①牛乳 ③とうふ 生揚げ みそ ④とり肉 脱脂大豆 卵 そぼろ(鶏卵)
	主に休つるもの		③にんじん 干しいたけ 深ねぎ きゃべつ ④きゃべつ 玉ねぎ ⑤しょうが ⑥きゅうり だいこん ゆかり(赤しそ)	③玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく りんごピューレ プルーンピューレ ④にんじん きゃべつ きゅうり コーン	③玉ねぎ にんじん コーン テンゲン菜 ④きゃべつ ⑤乾燥たまねぎ レモン果汁 こんにやく 精粉 ピクルス	③えのきたけ だいこん 白菜 にんじん 葉ねぎ ④にんじん しょうが 枝豆
	主に休つるもの		②チョコチップミルクパン ③うどん ④豚脂 でんぷん加工食品 さとう 小麦粉 植物油脂 水あめ ぶどう糖 ⑤ゆかり(さとう)	②米 麦 強化米 ③じゃがいも マーガリン ④アーモンド 油 はちみつ さとう	②横割りパン ③油 ごま油 でんぷん ④チキンカツ(植物油脂) 小麦加工品 植物性たんぱく(パン粉 フライミックス粉) 白身魚フライ(パン粉) 小麦粉 でんぷん	②米 麦 強化米 ③里芋 ④さとう 卵 そぼろ(植物油脂) でんぷん さとう
	エネルギー たんぱく質		小 619kcal 中 826kcal 小 27.8g 中 35.0g	小 704kcal 中 872kcal 小 25.2g 中 30.7g	チキンカツ小 609kcal 中 738kcal 魚フライ小 595kcal 中 724kcal チキンカツ小 25.7g 中 31.9g 魚フライ小 25.3g 中 31.5g	小 614kcal 中 767kcal 小 26.9g 中 33.5g
献立	19日 ④ひじきと田作りの佃煮 ②ごはん ③おでん	20日 ④海藻サラダ ②黒糖パン ★③森のクリームシチュー	21日 ★④レバーのスパイス揚げ ②麦ごはん ③根菜のみそ汁	22日 ★④フルーツポンチ ②ミルクパン ③大豆のミートソース煮	 <p>天皇誕生日</p> <p>天皇陛下の誕生日をお祝いする日。</p>	
	主に休つるもの	①牛乳 ③とり肉 うずら卵 ちくわ 中あげ お豆腐(とうふ) 大豆たんぱく(昆布 ④ひじき 煮干し かつお節)	①牛乳 ③とり肉 白大豆ペースト スキムミルク チーズ 牛乳 ④わかめ 白きりんさい 赤つまた	①牛乳 ③とうふ わかめ みそ ④とり肝(とり肝) みそ ⑤砂糖(砂糖)	①牛乳 ③ぶた肉 脱脂大豆 大豆 チーズ スキムミルク	
	主に休つるもの	③お豆腐(とうふ) (にんじん) こんにやく にんじん だいこん いんげん	③玉ねぎ にんじん しめじ カリフラワー マッシュルーム グリンピース ④きゃべつ きゅうり コーン レモン果汁	③だいこん 小松菜 ごぼう にんじん 葉ねぎ	③玉ねぎ にんじん コーン グリンピース にんにく ④みかん缶 バイン缶 もも缶 ダイゼリー(ぶどう果汁)	
	主に休つるもの	②米 強化米 ③お豆腐(とうふ) (植物油脂) でんぷん さとう) じゃがいも 油 さとう ④さとう	②黒糖パン ③じゃがいも マーガリン ④さとう 油 ごま油	②米 強化米 ③里芋 ④とり肝(さとう) 果糖ぶどう糖 でんぷん) 砂糖(でんぷん) じゃがいも	②ミルクパン ③じゃがいも マーガリン さとう ④ナタデココ ダイゼリー(果糖ぶどう糖液糖 さとう ぶどう糖)	
	エネルギー たんぱく質	小 659kcal 中 797kcal 小 29.3g 中 35.1g	小 602kcal 中 782kcal 小 26.1g 中 34.0g	小 610kcal 中 757kcal 小 22.3g 中 27.1g	小 708kcal 中 889kcal 小 30.6g 中 38.0g	
献立	26日 ④五目あえ ②麦ごはん ③豚じゃが	27日 ★④ドライカレー ★⑤ヨーグルト ★②ナン ★③ABCスープ	28日 ④サワーポメロ ⑤カルフィッシュ かける ②麦ごはん ★③親子丼の具	29日 ★④春巻 ⑤紅白なます ★②チーズパン ★③ピリ辛フォー	 <p>2月の平均栄養量</p> <p>エネルギー 小 642Kcal 中 796Kcal たんぱく質 小 26.6g 中 33.1g 脂肪 小 27.5% 中 26.3% (エネルギーに対して)</p>	
	主に休つるもの	①牛乳 ③ぶた肉 中あげ	①牛乳 ③ベーコン ④ぶた肉 脱脂大豆 レンズ豆 ひきわり大豆 チーズ ⑤ヨーグルト	①牛乳 ③とり肉 かまぼこ たまご スキムミルク ⑤いわし	①牛乳 ③ぶた肉 ④ぶた肉	
	主に休つるもの	③しょうが 玉ねぎ にんじん つきこんにやく いんげん 干しいたけ ④にんじん きゅうり きゃべつ コーン つぼ漬け(干し大根)	③きゃべつ 玉ねぎ にんじん ほうれん草 ④玉ねぎ にんじん グリンピース ソテーオニオン にんにく しょうが ダイストマト	③玉ねぎ にんじん グリンピース 干しいたけ ④サワーポメロ	③玉ねぎ にんじん たけのこ もやし テンゲン菜 深ねぎ きくらげ にんにく しょうが ④にんじん 玉ねぎ きゃべつ しょうがペースト	
	主に休つるもの	②米 強化米 ③じゃがいも さとう 油 ④つぼ漬け(さとう) さとう ごま油 すりごま	②ナン ③マカロニ じゃがいも 油 ④油	②米 強化米 ③油 ⑤でんぷん分解物 さとう 米粉	②チーズパン ③平ピーマン 油 ねりごま ④植物油脂 豚脂 小麦粉 ショートニング 春雨 でんぷん 油 米粉 水あめ ⑤さとう	
	エネルギー たんぱく質	小 636kcal 中 783kcal 小 23.7g 中 28.8g	小 626kcal 中 715kcal 小 28.8g 中 33.7g	小 618kcal 中 746kcal 小 31.4g 中 37.8g	小 648kcal 中 798kcal 小 23.2g 中 29.0g	

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。