

# 2月 献立表(予定)

(中学校)

献立表、給食だよりは、町のホームページに掲載  
しています。  
トップ画面の各課の案内 ⇒ 学校教育課 学校教育係  
教育係 ⇒ 給食センターの順にクリック!

2022年 給食回数18回 甘楽町学校給食センター TEL・FAX 74-5072

日	曜	献立名			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	家で食べてほしい 食品
		主食	飲物	おかず	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	火	いりこ菜飯		レバー入りチキンちぎり揚げ2個 コーンの磯煮 根菜胡麻汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき いりこ	<b>にんじん</b> 青菜	こんにやく コーン たけのこ だいこん ごぼう <b>ねぎ</b> たまねぎ	<b>米</b> 砂糖 じゃがいも	油 ごま	720 26.9	
2	水	<b>節分献立</b> ご飯		鰯の梅煮 じゃがいもの生姜煮 きゅうりとキャベツの浅漬け お茶めな大豆	豚肉 生揚げ 大豆 鰯	牛乳	<b>にんじん</b> さやいんげん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	<b>米</b> じゃがいも 砂糖	油	767 30.7	
3	木	<b>ココア揚げパン</b>		<b>鶏肉のトマト煮</b> シーザーサラダ ABCスープ デザート	いんげん豆 鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	トマト <b>にんじん</b>	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ <b>きゅうり</b> コーン えだまめ	パン 砂糖 マカロニ クルトン じゃがいも	油 オリーブ油 ドレッシング	967 37.5	
4	金	<b>★ツナときのこの炊き込みご飯</b>		鰯フリッター3個 かき玉汁 キウイフルーツ	ツナ 昆布 凍り豆腐 卵 鰯	牛乳 わかめ 沖アミ	<b>にんじん</b> にら	しめじ <b>まいたけ</b> えだまめ <b>キウイフルーツ</b>	<b>米</b> 麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油	769 30.3	
7	月	コッペパン ブルーベリージャム		肉団子と野菜のトマト煮 アーモンドサラダ	いんげん豆 鶏肉	牛乳	トマト <b>にんじん</b>	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ <b>きゅうり</b> コーン	パン マカロニ じゃがいも 砂糖 ジャム	オリーブ油 アーモンド 油	785 28.1	
8	火	麦ご飯		ポークカレー ブロッコリーサラダ ●ヨーグルト	豚肉 豆乳 ハム	牛乳 ヨーグルト	<b>にんじん</b> ブロッコリー	たまねぎ りんご しょうが にんにく キャベツ <b>きゅうり</b> コーン	<b>米</b> 麦 じゃがいも	油 ドレッシング	822 28.1	
9	水	ご飯		鯖の生姜味噌焼き 五目豆 にら玉汁	鯖 大豆 豚肉 卵 薩摩揚げ	牛乳 昆布	<b>にんじん</b> にら	こんにやく たまねぎ	<b>米</b> 砂糖 じゃがいも	油	837 32.7	
10	木	パックうどん		うどん汁 かみかみかき揚げ きゅうりとわかめの甘酢和え	豚肉 かまぼこ 油揚げ いか 薩摩揚げ	牛乳 わかめ	<b>にんじん</b>	たまねぎ <b>ねぎ</b> ほししいたけ <b>きゅうり</b> キャベツ たまねぎ ごぼう	うどん 砂糖 小麦粉	油	822 29.8	
14	月	パーカーハウス		ねぎこんコロケ ソース ひよこ豆のカレースープ スパゲティサラダ	ベーコン ツナ ひよこ豆	牛乳	<b>にんじん</b> パセリ	たまねぎ キャベツ <b>きゅうり</b>	パン じゃがいも スパゲティ	油 ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	872 28.4	
15	火	麦ご飯		麻婆豆腐 春雨サラダ いよかん	豆腐 豚肉 大豆	牛乳	<b>にんじん</b>	にんにく しょうが <b>ねぎ</b> ほししいたけ たけのこ <b>きゅうり</b> もやし コーン いよかん	<b>米</b> 麦 砂糖 春雨 片栗粉	油 胡麻油 胡麻	789 27.8	
16	水	ご飯		練の照り煮 じゃがいものきんぴら えのきだけと麩の味噌汁	練 豚肉	牛乳	<b>にんじん</b>	ごぼう こんにやく たまねぎ だいこん えのきたけ	<b>米</b> 砂糖 麩 <b>さといも</b> じゃがいも	油 胡麻	863 27.7	
17	木	コッペパン はちみつ&マーガリン		しらす、わかめ入りA卵巻き けんちんうどん <b>★ほうれん草とにんじんのツナ和え</b>	鶏肉 ツナ 油揚げ 鰹節 卵	牛乳 しらす わかめ	<b>にんじん</b> ほうれん草	ごぼう だいこん <b>ねぎ</b> キャベツ	パン うどん <b>さといも</b> 砂糖 はちみつ	油 ノンエッグマヨネーズ マーガリン	755 32.0	
18	金	麦ご飯		八宝菜 にら餛飩 キウイフルーツ	豚肉 うずらの卵 いか 海老	牛乳	<b>にんじん</b> にら	<b>きゅうり</b> たまねぎ たけのこ はくさい もやし キウイフルーツ	<b>米</b> 麦 片栗粉 砂糖	油	807 34.5	
21	月	ロールパン		クリームシチュー オムレツのケチャップソースかけ 花野菜サラダ アーモンド	鶏肉 ベーコン いんげん豆 卵 ハム	牛乳 チーズ スキムミルク 生クリーム	チンゲンサイ <b>にんじん</b> ブロッコリー	たまねぎ キャベツ カリフラワー	パン じゃがいも さとう アーモンド	油 ドレッシング 胡麻	758 35.3	
22	火	<b>こぎつねご飯</b>		<b>鶏肉のから揚げ2個</b> <b>カミカミ和え</b> 豚汁 <b>レモンカスターダルト</b>	鶏肉 いか 油揚げ 豆腐 豚肉	牛乳	<b>にんじん</b>	しょうが にんにく だいこん <b>きゅうり</b> ごぼう <b>ねぎ</b> ほししいたけ こんにやく	<b>米</b> 麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 胡麻 胡麻油	955 39.4	
24	木	パックラーメン		味噌ラーメンスープ 小籠包2個 いかと小松菜の和え物	なると 豚肉 いか	牛乳 わかめ	<b>にんじん</b> にら <b>こまつな</b>	<b>ねぎ</b> キャベツ コーン もやし たまねぎ	中華麺 砂糖 小麦粉	油 胡麻 胡麻油	810 29.6	
25	金	ご飯		<b>★鶏肉とキャベツのペペロンチーノ炒め</b> 胡麻和え 豆腐とわかめの味噌汁	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	<b>にんじん</b> <b>こまつな</b>	にんにく キャベツ エンギ しめじ もやし	<b>米</b> 砂糖 じゃがいも	油 オリーブ油 胡麻	749 31.0	
28	月	<b>ココアパン</b>		<b>ハンバーグのテキラスソースかけ</b> <b>ごぼうサラダ</b> <b>ミネストローネーフ</b> <b>オレンジゼリー</b>	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	<b>にんじん</b> パセリ トマト	ごぼう だいこん きゅうり たまねぎ キャベツ にんにく コーン	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	油 胡麻 ドレッシング 胡麻油 油	853 31.0	

\*材料購入の関係で、献立を変更する場合があります。

●印は業者配送

ハッピーにんじんの日

太字の食品は、甘楽・富岡  
で作られた食材です。



中学校月平均

エネルギー	816kcal
たんぱく質	31.2g
脂質	25.6g
塩分	3.4g

★印は児童生徒が考えた「群馬県食材を使用した献立」を参考した献立です。昨年の10月に小中学校に募集したところ34点の応募がありました。給食センター選んだ献立を2月、3月の給食に取り入れます。みなさんありがとうございました。

4日ツナときのこの炊き込みご飯・・・福島小2の1

17日ほうれん草とにんじんのツナ和え・・・小幡小3松 さとうそらさん

25日鶏肉とキャベツのペペロンチーノ炒め・・・新屋小5竹