

2月 中学校給食予定献立表

Main table containing 14 columns of menu items, ingredients, and nutritional information for each day of the month. Columns include date, material name, quantity, allergen group, and energy/protein content.

日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー			
20日 (火)	麦ごはん				21日 (水)	規格パン				22日 (木)	わかめごはん				26日 (月)	ごはん						
	●精白米	90g	5			●規格パン	1こ	5	乳 麦		わかめごはん	100g	5				●精白米	100g	5			
	精麦	10g	5			牛乳	1本	2	乳		わかめごはんの素	2g	2				牛乳	1本	2	乳		
	牛乳	1本	2	乳		ハンバーグのデミグラスソースかけ					牛乳	1本	2	乳			野菜入り肉焼売	2こ	1	麦 豆 鶏 豚		
	カレイの唐揚げ					ハンバーグ	1こ	1	豆 鶏 豚		いかのかりん揚げ						八宝菜					
	カレイ唐揚げ	1こ	1			デミグラスソース	12g	6	麦 鶏		いか天ぷら	1こ	1	麦 効			豚肉	40g	1	豚		
	こめ油(揚げ用)	5g	6			トマトケチャップ	5g	5			こめ油(揚げ用)	5g	6			ちくわ	20g	1				
	麻婆豆腐					りんごピューレ	5g	4			本みりん	0.4g				たまねぎ	30g	4				
	豚ひき肉	20g	1	豚		ウスターソース	1g				砂糖	1.5g	5			白菜	30g	4				
	蒸しひきわり大豆	10g	1	豆		ぶどう酒	1g				こいくちしょうゆ	2.4g		麦 豆		チンゲンサイ	30g	3				
	豆腐	70g	1	豆		砂糖	0.8g	5			筑前煮					たけのこ	20g	4				
	たけのこ	30g	4			野菜たつぷり冬ボロボ					鶏肉	30g	1	鶏		にんじん	15g	3				
	にんじん	20g	3			ミニウインナー	24g	1	鶏 豚		厚揚げ	20g	1	豆		●青ねぎ	6g	3				
	●青ねぎ	10g	3			じゃがいも	30g	5			さといも	15g	5			土しょうが	1g	4				
	にんにく	0.3g	4			たまねぎ	30g	4			●板こんにやく	20g	5			きくらげ	1.2g	4				
	土しょうが	0.3g	4			だいこん	30g	4			れんこん	20g	4			干しいたけ	0.5g	4				
	干しいたけ	0.5g	4			かぼ	20g	4			ごぼう	20g	4			清酒	1.5g					
	でんぷん	2g	5			にんじん	10g	3			たけのこ	20g	4			オイスターソース	1g					
	中華スープ	2g		豆 鶏 豚		パセリ	0.5g	3			にんじん	15g	3			中華スープ	3g					
	豆板ジャン	0.3g				ぶどう酒	1g				むぎ枝豆	5g	4	豆		うすくちしょうゆ	2.5g					
清酒	3g			にんにく	0.2g	4		干しいたけ	0.5g	4		でんぷん	2g									
ごま油	0.6g	6	ゴ	コンソメ	2g			本みりん	1g			薯蕷サラダ										
赤みそ	5.3g	1	豆	こしょう	0.04g			清酒	1g			はるさめ	6g	5								
こいくちしょうゆ	4g		麦 豆	塩	0.1g			砂糖	3g	5		きゅうり	20g	4								
砂糖	3g	5		マカロニサラダ				こいくちしょうゆ	6g		麦 豆	にんじん	5g	3								
こしょう	0.04g			マカロニ・シェル(小)	12g	5	麦	だしパック	2g			ホールコーン	5g	4								
中華和え				きゅうり	10g	4		味噌汁	1g			砂糖	2g	5								
キャベツ	30g	4		にんじん	5g	3		味噌汁	1g			こいくちしょうゆ	2g		麦 豆							
きゅうり	10g	4		塩	0.1g			味噌汁	1g			穀物酢	2g									
にんじん	8g	3		こしょう	0.02g			味噌汁	1g													
ホールコーン	5g	4		マヨネーズタイプ調味料	7g	6	豆															
ごま油	0.3g	6	ゴ																			
砂糖	1.5g	5																				
こいくちしょうゆ	2g		麦 豆																			
穀物酢	2g																					
エネルギー	796	kcal																				
たんぱく質	33.6	g																				
エネルギー	795	kcal																				
たんぱく質	30.3	g																				
エネルギー	793	kcal																				
たんぱく質	30.2	g																				
エネルギー	777	kcal																				
たんぱく質	32.2	g																				

日	材料名	分量	6群	アレルギー
27日 (火)	カツ丼			
	●精白米	100g	5	
	トンカツ	60g	1	麦 豚
	こめ油(揚げ用)	6g	6	
	鶏卵	30g	1	卵
	たまねぎ	55g	4	
	にんじん	15g	3	
	●青ねぎ	10g	3	
	かまぼこ	8g	1	
	砂糖	3g	5	
	清酒	1.5g		
	こいくちしょうゆ	6g		麦 豆
	でんぷん	1g		
	だしパック	1g		鯖
	牛乳	1本	2	乳
ほうれん草のツナマヨサラダ				
ほうれん草	30g	3		
ツナ	20g	1		
こいくちしょうゆ	0.5g		麦 豆	
塩	0.1g			
こしょう	0.02g			
マヨネーズタイプ調味料	6g	6		
エネルギー	806	kcal		
たんぱく質	33.3	g		

## もっと食べよう



学校給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいといわれています。



## いろいろな豆大集合

<h3>大豆</h3> <p>加工品に使われる黄大豆のほかにも、青大豆や黒大豆もあります。</p>	<h3>いんげん豆</h3> <p>金時豆、とら豆など品種が多く、世界中で栽培されています。</p>	<h3>あずき</h3> <p>赤い色に魔よけの力があるとされ、祝いの行事食に用いられます。</p>
<h3>えんどう</h3> <p>青えんどうは、うぐいす豆、赤えんどうは、みつ豆に使われます。</p>	<h3>ひよこ豆</h3> <p>ひよこのような形をしていてガルバンゾーとも呼ばれています。</p>	<h3>レンズ豆</h3> <p>ひら豆とも呼ばれ、光学レンズはこの豆が由来といわれています。</p>

●は、奈良県内で栽培されたものまたは、奈良県内で製造加工されたものです。

☆献立は都合により変更になることがあります。

### 献立表について

献立ごとに、材料・分量・食品群別・アレルギーについて記載しております。

また、各日のエネルギー量・たんぱく質の量を示しています。

広陵町及び香芝市教育委員会のホームページにおいて、冷凍加工食品等の原材料・アレルギーの分かる資料を公開しています。

(QRコードより各ページに飛ぶことができます。)

広陵町イメージキャラクター  
かぐやちゃん



広陵町  
教育委員会HP

香芝市イメージキャラクター  
カッシー



香芝市  
教育委員会HP



### 6つの基礎食品群

1群の食品	2群の食品	3群の食品	4群の食品	5群の食品	6群の食品
肉・魚・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン・めん	油脂
豆・豆製品	小魚・海藻		果物	いも・砂糖	

### 2月 平均栄養

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維
-------	-------	----	-------	--------	---	-------	--------------------	--------------------	-------	------

kcal	g	g	mg	mg	mg	$\mu$ g RE	mg	mg	mg	g
786	32.6	22.4	398	129	4.9	272	0.77	0.61	27	6.5