

2月 中学校給食予定献立表

広陵町・香芝市共同中学校給食センター スマイル

給食センターの献立を紹介しています。

調理動画も公開してますのでご覧ください。

注) いいネットならアカウントでログインした端末でしか見られません。

<https://sites.google.com/e-net.ngrq.jp/smile>



Googleホーム QRコード
中学校給食センタースマイル

表裏印刷

日	材料名	分量	6群	アレルゲン	日	材料名	分量	6群	アレルゲン	日	材料名	分量	6群	アレルゲン
19日 (木)	ごはん				20日 (金)	ごはん				24日 (火)	ごはん			
	●精白米	100 g	5			●精白米	100 g	5			●精白米	100 g	5	
	牛乳					牛乳					牛乳			
	牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳		牛乳	1 本	2	乳
	焼き餃子					ソースカツ					鶏のから揚げ			
	焼き餃子	3 こ	1	麦豆鶏豚		トンカツ	1 こ	1	麦豚		鶏のから揚げ	2 こ	1	麦豆鶏
	キムチスープ					揚げ油	5 g	6			揚げ油	8 g	6	
	ベーコン	5 g	1	豚		ウスターーソース	4 g				中華五目スープ			
	白菜キムチ	10 g	4			トマトケチャップ	2 g				かまぼこ	10 g	1	
	豆腐	20 g	1	豆		清酒	2 g				たまねぎ	20 g	4	
	たまねぎ	20 g	4			本みりん	2 g				にんじん	10 g	3	
	白菜	20 g	4			砂糖	0.5 g	5			●青ねぎ	6 g	3	
	ニラ	5 g	3			みぞれ汁					えのきたけ	5 g	4	
	土しうが	0.3 g	4			鶏団子	20 g	1	豆鶏		中華スープ	1.5 g	豆鶏豚	
	鳥がらスープ	2 g				豆腐	20 g	1	豆		うすくちしようゆ	3 g	麦豆	
	中華スープ	1 g				大根おろし	25 g	4			こしょう	0.04 g		
	みそ	5 g	1	豆		白菜	10 g	4			でんぶん	1 g	5	
	塩	0.1 g				にんじん	6 g	3			チンゲン菜のオイスターーソース炒め			
	こしょう	0.03 g				●青ねぎ	5 g	3			豚ひき肉	12 g	1	豚
	ささみとぎゅうりの中華和え					清酒	1 g				清酒	1 g		
	ほぐしささみ	20 g	1	鶏		うすくちしようゆ	6 g				チンゲンサイ	50 g	3	
	きゅうり	20 g	4			塩	0.1 g				オイスターーソース	1 g	麦豆	
	砂糖	2 g	5			でんぶん	1 g	5			こいくちしようゆ	0.5 g	麦豆	
	穀物酢	2 g				小松菜とツナの和え物					こしょう	0.02 g		
	こいくちしようゆ	2 g				●小松菜	40 g	3			ごま油	0.3 g	6	コ'
	ごま油	0.3 g	6	コ'		ツナ	15 g	1			でんぶん	0.5 g	5	
	アーモンドじやこ					砂糖	1 g	5						
	アーモンドじやこ	1 こ	2	ア-		こいくちしようゆ	2 g							
	エネルギー	765	kcal			麦豆					エネルギー	768	kcal	
	たんぱく質	29.3	g								たんぱく質	28.8	g	

●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。

「アレルゲン」項目

特定義務表示8品目ならびに推奨義務表示20品目をすべて記載します。

(下図参照)

献立表について

献立ごとに、材料・分量・食品群別・アレルゲン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・アレルゲンの分かる資料を公開しています。

特定義務表示8品目及び推奨表示20品目の略字表記							
エビ	えび	蟹	かに	く	くるみ	麦	小麦
蕎	そば	卵	卵	乳	乳	ピ	落花生
ア-	アーモンド	鮑	あわび	イカ	いか	ラ	いくら
オレ	オレンジ	カシ	カシューナッツ	キ	キウイフルーツ	牛	牛肉
ゴ	ごま	鮭	さけ	鰯	さば	豆	大豆
鶏	鶏肉	バ	バナナ	豚	豚肉	マカ	マカダミアナッツ
桃	もも	芋	やまいも	り	りんご	ゼ	ゼラチン



広陵町 教育委員会HP



香芝市
教育委員会HP



広陵町イメージキャラクター かぐやちゃん



香芝市イメージキャラクター カッシーくん

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	
豆・豆製品	小魚・海藻		果物	いも・砂糖	油脂

2月 平均栄養量

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg R E	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物纖維 g
772	29.3	23.6	384	109	3.9	263	0.74	0.58	29	6.2