

# 令和2年 2月献立表

# 福島県立福島中央高等学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
3月	麦ごはん すまし汁 いわしオレンジ煮 わかめおろし れんこんの天ぷら 玉こんにゃくのゆず味噌かけ 福豆、牛乳	国産鉄Ca食物繊維強化豆腐(冷凍)、かつお節(だし用)、いわしオレンジ煮(冷凍)、みそ、福豆	みついしこんぶ(だし用)、わかめ(乾燥、水戻し)、桜えび、牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、てんぷら粉、玉こんにゃく、三温糖	米油  県産ほうれん草(冷凍)  ぶなしめじ、大根、れんこん、ゆず(果皮) 	792 kcal 30.4 g 23.0 g 2.9 g		
4火	麦ごはん スープ ポークしゅうまい ザーサイもやし 伴三条 杏仁フルーツ、牛乳	たまご、国産ポークシューマイ(冷凍)、かに風味かまぼこ	牛乳	精白米、強化米、強化麦(無圧偏・学給用)、かたくり粉、普通はるさめ、三温糖、あわせる杏仁豆腐(冷凍)	ごま油、ごま(いり)	にら	えのきたけ、りょくとうもやし、ザーサイ、きゅうり、黄ピーマン、キウイフルーツ、黄桃缶詰、みかん缶詰	855 kcal 31.4 g 22.7 g 2.9 g
5水	麦ごはん スープ オイスターソース煮 わさび和え ぼんかん、牛乳	生揚、豚ひき肉	わかめ(乾燥、水戻し)、しらす、牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、きざみ庄内麩、かたくり粉	米油	人参、水菜	白菜、生姜、ねぎ、生しいたけ、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、りょくとうもやし、ぼんかん	740 kcal 30.2 g 21.6 g 2.4 g
6木	麦ごはん 味噌汁 味噌汁 五目玉子焼き 豚肉とニラの炒め物 酢の物、牛乳	みそ、たまご、国産大豆(冷凍)、豚モモ肉、かまぼこ	みついしこんぶ(だし用)、乾燥ひじき、牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、じゃがいも、上白糖	米油	にら、人参、乾燥とうがらし	大根、玉葱、生しいたけ、生姜、きゅうり、りょくとうもやし	768 kcal 32.7 g 22.8 g 2.7 g
7金	麦ごはん スープ 鶏肉のトマト煮 マリネ フルーツヨーグルト 牛乳	たまご、鶏胸肉(皮付き)、鶏胸肉(皮なし)、国産大豆(冷凍)、むきえび(冷凍)	ヨーグルト(全脂無糖)、牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、かたくり粉、薄力粉、上白糖、グラニュー糖	米油、オリーブ油	かいわれだいこん、人参、トマト缶詰	りょくとうもやし、ぶなしめじ、れんこん、玉葱、きゅうり、黄ピーマン、りんご、みかん缶詰、黄桃缶詰	852 kcal 38.8 g 22.4 g 2.4 g
10月	麦ごはん 味噌汁 味噌汁 肉豆腐 即席漬 大学芋、牛乳	みそ、豚モモ肉、焼き豆腐	みついしこんぶ(だし用)、牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、きざみ庄内麩、結糸こん、三温糖、さつまいも(冷凍)、上白糖、水あめ	米油、黒ごま(いり)	かぶ(葉)、人参、乾燥とうがらし	キャベツ、ねぎ、えのきたけ、かぶ、生姜	874 kcal 32.1 g 24.3 g 2.7 g
12水	親子丼 すまし汁 ツナごま和え 紫いもチップス 牛乳	かつお節(だし用)、鶏モモ肉(皮付き)、たまご、まぐろ缶詰(油漬フレイト)	みついしこんぶ(だし用)、わかめ(乾燥、水戻し)、牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、三温糖、(きざみ庄内麩)	ごま(いり)	みつば、しゅんぎく	玉葱、ねぎ、えのきたけ、白菜	798 kcal 33.6 g 24.3 g 2.7 g
13木	食パン アップルハニー スープ さわらのピザ風焼 切干大根サラダ しらぬい、牛乳	さわら切身(冷凍)、ロースハム	シュレットチーズ、牛乳	学校給食用パン、アップルハニー	 米油、黒ごま(いり)	人参、青ピーマン、かいわれだいこん	りょくとうもやし、マッシュルーム水煮、玉葱、切干大根、とうもろこし(冷凍)、しらぬい	778 kcal 37.3 g 22.9 g 2.9 g
14金	麦ごはん スープ カレーマポー豆腐 ピーナツ和え 米粉カップケーキ、牛乳	たまご、豚ひき肉、みそ、もめん豆腐	沖縄もずく(冷凍)、牛乳	精白米、強化米、強化麦(無圧偏・学給用)、かたくり粉、上白糖	米油、ごま油、ピーナツあえの素	人参、水菜、冷凍ほうれん草	生姜、ねぎ、乾燥椎茸、たけのこ水煮、グリーンピース(冷凍)、りょくとうもやし	816 kcal 30.6 g 25.4 g 2.9 g
17月	汁なし担々焼きそば 塩昆布和え ライチゼリー アーモンドカル 牛乳	豚ひき肉、調製豆乳	塩昆布、牛乳	中華めん、三温糖、かたくり粉	米油、ごま油、白ごま(いり)、アーモンドカル	人参、冷凍ほうれん草、乾燥とうがらし	生姜、玉葱、生しいたけ、りょくとうもやし、大根、きゅうり	755 kcal 33.1 g 26.7 g 2.5 g
18火	麦ごはん 味噌汁 味噌汁 筑前煮 梅ごま和え りんご、牛乳	みそ、国産鉄Ca食物繊維強化豆腐(冷凍)、鶏モモ肉(皮付き)	牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、板こんにゃく、三温糖	米油、ごま(いり)	人参、かぶ(葉)	白菜、ごぼう、生しいたけ、れんこん、グリーンピース(冷凍)、かぶ、梅干し、りんご	804 kcal 29.6 g 25.8 g 2.7 g
19水	コッペパン いちご&マーガリン スープ たまごグラタン こんにゃくサラダ キウイフルーツ、牛乳	たまご、かに風味かまぼこ	わかめ(乾燥、水戻し)、牛乳、シュレットチーズ	学校給食用パン、かたくり粉、マカロニス、パゲッティ、パン粉(乾燥)、サラダこんにゃく	いちご&マーガリン	ブロッコリー、人参	大根、ぶなしめじ、きゅうり、黄ピーマン、キウイフルーツ	773 kcal 30.6 g 25.6 g 3.4 g
20木	麦ごはん 味噌汁 味噌汁 たらのホイル焼き 炒り豆腐 からし和え ヨーグルトトレーズン、牛乳	みそ、まだら切身(冷凍)、もめん豆腐、鶏ひき肉、たまご	わかめ(乾燥、水戻し)、しらす、牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、じゃがいも、上白糖	有塩バター、米油	人参、しゅんぎく	ねぎ、玉葱、ぶなしめじ、キャベツ、粒コーン(冷凍)、生しいたけ、グリーンピース(冷凍)、りょくとうもやし、ヨーグルトトレーズン	794 kcal 32.9 g 22.3 g 2.7 g

