

お待たせしました！
2月はリクエスト給食
月間です♪

※色で塗った料理はリクエストで上位に入ったものです

家庭数



さいたま市立美園中学校

令和6年2月 給食予定献立表

| リクエスト 順位 | 日 | 曜 | 献立 | | 主に体の組織を作る食品群 | | 主に体の調子を整える食品群 | | | | 主にエネルギーとなる食品群 | | 栄養価 | |
|-------------|----|---|--------------------------------------|----|--|---------------------------|--------------------|----------------------------|--|----------------------------|----------------|-------------|--------------|--|
| | | | 主食 | 牛乳 | おかず | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | 1群・ kcal | たんぱく質 (g) | |
| | 1 | 木 | いわしの かば焼き丼 (茶飯) | | 豚汁 昆布茶和え 福豆 | いわし 豚肉 豆腐 | 牛乳 昆布 | 人参 | ごぼう 大根 キャベツ きゅうり もやし | うどん 砂糖 でん粉 じゃがいも | 油 ごま | 793 | 34.9 | |
| | 2 | 金 | 節分 献立 手作りカレーパン | | じゃがいものスープ煮 フルーツヨーグルト | 豚肉 鶏肉 | 牛乳 ヨーグルト | 人参 ビーマン パセリ トマト かぶの葉 | たまねぎ キャベツ かぶ セロリー みかん パイン マンゴー レモン | パン 砂糖 じゃがいも パン粉 | 油 | 832 | 27.6 | |
| | 5 | 月 | 西区こしひかり | | ホキのごまみそがけ 五目きんぴら うま塩キャベツ | ホキ 豚肉 みそ | 牛乳 のり | 人参 さやいんげん | ごぼう にんにく キャベツ きゅうり | 米 砂糖 じゃがいも でん粉 こんにゃく | 油 ごま ごま油 | 792 | 30.8 | |
| 14位 | 6 | 火 | セルフバーガー (パテ、ミートソース) (子供パンスライス) | | クラムチャウダー フルーツパンチ | 鶏肉・豚肉 ベーコン 牛肉 あさり | 牛乳 | 人参 トマト パセリ | にんにく 玉ねぎ セロリー キャベツ きゅうり コーン みかん パイン マンゴー | パン 砂糖 炭酸飲料 パン粉 オリーブ油 | 油 | 855 | 33.3 | |
| | 7 | 水 | 麦ご飯 海苔の佃煮 | | うま塩肉じゃが なたね和え ほんかん | 豚肉 卵 | 牛乳 のり | 人参 小松菜 | 玉ねぎ しょうが にんにく こんぎ もやし キャベツ ほんかん | 米 麦 砂糖 しらたき じゃがいも | 油 ごま油 | 768 | 25.8 | |
| | 8 | 木 | セルフ鮭おにぎり | | 五目豆腐 小松菜とわかめのサラダ りんご | 豚肉 鮭 竹輪 豆腐 | 牛乳 わかめ | 人参 小松菜 | しょうが たけのこ 長ねぎ 大根 きゅうり りんご | 米 砂糖 しらたき | 油 ごま油 | 781 | 35.5 | |
| | 9 | 金 | 鶏ねぎゆず塩うどん (地粉うどん) | | しゃりしゃり大学 磯香和え | 鶏肉 油揚げ 大豆 | 牛乳 のり | 人参 小松菜 | 大根 長ねぎ ゆず キャベツ もやし | うどん さつまいも 砂糖 はちみつ | 油 ごま ごま油 | 800 | 30.1 | |
| 14位 | 13 | 火 | 枝豆わかめご飯 | | はんぺんチーズフライ 沢煮焼 ごま和え | 豚肉 はんぺん 生揚げ | 牛乳 わかめ チーズ | 人参 小松菜 | 枝豆 ごぼう 長ネギ 大根 もやし キャベツ | 米 麦 パン粉 砂糖 | 油 ごま | 768 | 26.6 | |
| | 14 | 水 | スバゲッティー ミートビーンズ バレンタイン 献立 | | コーンサラダ 手作りチョコプリン | 豚肉 大豆 | 牛乳 チーズ | 人参 トマト | たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり コーン | スバゲッティー 砂糖 チョコレート | 油 オリーブ油 | 831 | 31.2 | |
| | 15 | 木 | 白飯 | | 生揚げとうすら卵の中華煮 湯菜入り春雨サラダ いちご | 豚肉 生揚げ うすら卵 ゆば | 牛乳 | 人参 チンゲンサイ | たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし いちご | 米 砂糖 春雨 でん粉 | 油 ごま ごま油 | 841 | 33.9 | |
| | 16 | 金 | 勝浦 タンタンメン (ホット中華麺) | | 荳わかめのチョコナムル スイートポテト | 豚肉 卵 | 牛乳 荳わかめ | 人参 にら | しょうが にんにく たまねぎ もやし えのきだけ | 中華麺 砂糖 でん粉 さつまいも | 油 ごま ごま油 | 780 | 26.9 | |
| | 19 | 月 | 勝つ！丼(卵) (麦ご飯) | | 海藻サラダ ←ご飯に豚カツをのせ、卵あんをかける アセロラゼリー | 豚肉 卵 | 牛乳 海藻 | 人参 | たまねぎ 大根 きゅうり コーン アセロラ | 米 砂糖 さといも パン粉 | 油 | 824 | 34.1 | |
| | 20 | 火 | 麦ご飯 ピーナッツみそ | | ぶり大根 からし和え りんご | ぶり みそ | 牛乳 | 人参 | 大根 しょうが キャベツ もやし りんご | 米 麦 砂糖 でん粉 | 油 ピーナッツ | 770 | 29.7 | |
| | 21 | 水 | 大豆入り ひじきご飯 | | 豆腐ナゲット みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ・わかめ) いちご | 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 卵 | 牛乳 わかめ ひじき | 人参 | 玉ねぎ しょうが にんにく 長ねぎ えのきだけ いちご | 米 砂糖 じゃがいも でん粉 | 油 | 773 | 31.2 | |
| 10位 | 22 | 金 | フレンチトースト | | フイヤベース チーズサラダ | 卵 えび いか ホキ あさり | 牛乳 チーズ | 人参 さやいんげん トマト | にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン | パン 砂糖 はちみつ じゃがいも | 油 バター 油 | 774 | 35.0 | |
| 14位 | 26 | 月 | キムチ チャーハン | | ししゃもフライ 春雨スープ いちご(2年生のみショートケーキ) | 豚肉 卵 | 牛乳 ししゃも ベーコン | 人参 小松菜 | 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ 白菜キムチ もやし しめじ えのきだけ いちご | 米 麦 パン粉 春雨 | 油 ごま ごま油 | 745 | 28.5 | |
| | 27 | 火 | 岩槻区こしひかり | | さばの味噌煮 筑前煮 梅和え | さば 鶏肉 | 牛乳 みそ 昆布 | 人参 さやいんげん | しょうが 大根 ごぼう しいたけ きゅうり 白菜 梅 | 米 こんにゃく でん粉 | 油 | 804 | 36.4 | |
| 1位 | 28 | 水 | 二色揚げパン (ココア・アーモンド・ きなこ) | | ひよこ豆とウインナーのトマト煮 ひじきのマリネ | ウインナー ベーコン きなこ ひよこ豆 | 牛乳 ひじき | 人参 さやいんげん トマト | たまねぎ にんにく 大根 きゅうり | パン 砂糖 じゃがいも | 油 アーモンド | 852 | 28.2 | |
| 6位 | 29 | 木 | ボークカレー (麦ご飯) | | 花野菜サラダ 手作りプリン | 豚肉 卵 | 牛乳 | 人参 トマト ブロッコリー | しょうが にんにく 玉ねぎ セロリー エリンギ きゅうり キャベツ カリフラワー コーン | 米 麦 砂糖 じゃがいも カレールー | 油 | 865 | 29.3 | |

| | | | |
|--|-------|----------|------|
| ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。 | | | |
| ★3年生は2日(金)、20(火)～22日(木)、29日(木)は給食がありません。 | 1 学年 | 2 学年 | 3 学年 |
| ★1年生は2日(金)は給食がありません。(年間回数調整のため) | 2月回数 | 18回 | 19回 |
| | 累計 | 166回 | 165回 |
| | | 14回 | 160回 |
| | エネルギー | 801 kcal | |
| | たんぱく質 | 31.0 g | |

2月26日(月)★ショートケーキ(2年生のみ)について★
2年生は学年行事等の関係で、給食の年間回数(178回)が1回不足するため、調整デザートを取り入れます。26日(月)はショートケーキを提供しますが、その日に欠席した場合は代替がとれませんのでご承知おきください。