

令和6年 2月

新座市立第二中学校 学校給食献立表



You are what you eat.

日付	献立名	主な食品	栄養価		
			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
1 (木)	牛乳	炊き込みせりご飯	660	27.4	2.1
		大根のあつあつ煮			
		ぼんかん			
2 (金)	牛乳	節分ごはん	710	33.5	2.3
		いかのかりん揚げ			
		おかかあえ			
5 (月)	牛乳	クリームスパゲティ	697	30.7	2.3
		豆ハムサラダ			
		ぶどうゼリー			
6 (火)	牛乳	鶏ねぎ丼	802	31.0	2.6
		きのこ汁			
7 (水)	牛乳	糸昆布の炊き込みごはん	676	27.6	2.5
		ホッケのからあげ			
		磯香和え			
8 (木)	牛乳	炊き込みピビンバ	706	30.6	2.9
		タイピーエン(熊本)			
9 (金)	牛乳	麦ごはん	706	29.2	2.3
		豆腐チゲ			
		海藻サラダ			
13 (火)	牛乳	肉うどん	753	31.0	2.7
		かき揚げ			
14 (水)	牛乳	ガーリックピラフ	833	31.0	2.5
		グラムチャウダー			
		チョコプリン			
15 (木)	のむ ヨーグルト	マーボー白菜丼	717	25.2	2.1
		パリパリサラダ			
16 (金)	牛乳	麦ごはん	696	27.6	2.3
		カレイの西京焼き			
		白菜の即席漬け			
		さわにわん			
19 (月)	牛乳	スパゲティナポリタン	789	33.5	2.6
		じゃこサラダ			
		お豆のケーキ			
20 (火)	牛乳	ガルバンゾーカレー	882	25.8	2.3
		ツナと大根のサラダ			
		アセロラゼリー			
21 (水)	牛乳	きのこの炊き込みご飯	742	32.8	2.0
		魚のサイコロあげ			
		ごしきあえ			
22 (木)	牛乳	フラワーロール	749	38.2	3.5
		ハンバーグ			
		ブロッコリー			
		ABCスープ			
26 (月)	牛乳	鮭チャーハン	689	36.4	2.4
		かき玉汁			
		ヨーグルト			
27 (火)	牛乳	ハッシュドポーク	810	28.1	2.6
		チーズサラダ			
28 (水)	牛乳	↓★3年生リクエスト	831	32.6	4.0
		みそラーメン			
		ツナ餃子			
29 (木)	牛乳	チンジャオロース丼	742	30.1	2.6
		ガタタン(北海道)			

※献立は都合により変更することがあります。

	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA ugRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月の平均値	743	30.6	24.1	361	111	3.8	3.8	314	0.57	0.57	41	2.5	6.9
学校給食摂取基準	750	26.9~ 41.5	18.4~ 27.6	450	120	4.5	3.0	300	0.5	0.6	35	2.5	7.0

※エネルギー値は食品成分表8訂の変更により調整しています。