

令和5年  
**2月の献立**

中学校用



6つの基礎食品群について  
 1群 たんぱく質  
 2群 無機質  
 3群 ビタミンAが多いもの  
 4群 ビタミンCが多いもの  
 5群 炭水化物 6群 脂質

アレルギーについて

＜表示義務のある7品目＞  
 卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに  
 ＜表示推奨の21品目＞  
 あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ごま・カシューナッツ・アーモンド

＜コンタミネーションについて＞  
 原材料には含まれていなくても、工場内でアレルギー物質を混入している可能性があります。その場合は、( )内に記載しています。

2月  
平均栄養量

エネルギー 820kcal	たんぱく質 14.9%	脂質 26.8%	カルシウム 396mg	マグネシウム 113mg
鉄 4.7mg	レチノール 280μgRAE	ビタミンB1 0.79mg	ビタミンB2 0.61mg	ビタミンC 32mg

(19回)大和郡山市学校給食運営委員会 ☎53-2809

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー
1日 (水)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐	米(奈良県産)	110	5		小麦、乳(卵)	味付けパン	味付けパン(卵抜き)	80	5		9日 (木)	米粉パン	米粉パン(奈良県産)	70	5		大和郡山市の日	ごはん	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2				牛乳	206	2				牛乳	206	2				牛乳	206	2	
2日 (木)	ひじきシューマイ きゅうりの中華和え	豚挽肉	25	1		大豆	さわらの	さわらの切り身	50	1		10日 (金)	牛乳	牛乳	206	2		15日 (水)	ツナとひじきの炒め煮	米油	5	6	
		カット豆腐	80	1				大豆	80	1				鶏肉	25	1				みりん	1	5	
3日 (金)	ひじきシューマイ	たまねぎ	60	4		大豆	野草サラダ	香草焼き	1	1		13日 (月)	ごはん	ごはん	110	5		16日 (木)	セルフバーガー	パンズパン	70	5	
		にんじん	25	3				ブロッコリー	30	3				レバー入りメンチカツ	60	1				牛乳	206	2	
4日 (土)	きゅうりの中華和え	おろししょうが	1.2	4		大豆	コンソメスープ	コンソメスープ	10	1		14日 (火)	焼きたまご	焼きたまご	30	1		18日 (日)	ハンバーグ	ハンバーグ	80	1	
		砂糖	2.1	5				ベーコン	10	1				メンチカツ	6	6				濃厚ソース	1.6	1	
5日 (日)	ひじきシューマイ	濃口しょうゆ	2.4	4		大豆	いちごジャム	いちごジャム(小袋)	10	5		15日 (水)	ほうれん草のお浸し	ほうれん草(奈良県産)	40	3		19日 (日)	ミルメーク	ミルメーク(コーヒー)	12.5	5	
		料理酒	2	2				鶏肉	25	1				小麦	40	4				小麦	40	4	

献立や食材は、都合により変更することがありますので、ご了承ください。

毎月19日は食育の日。「地産地消」に関心をもち、食への感謝を深めましょう。