令和3年度

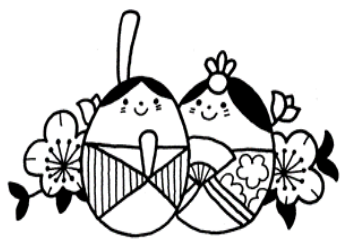
給　食　予　定　献　立　表

松戸市立古ケ崎中学校

1・2年生用

NO.21

2月28日(月)　～　3月6日(日)　　提出日　1月21日(金)　1時間目の休み時間まで

	Aメニュー	Bメニュー	
28 (月) 1年生 2年生 3年生	●赤飯　▲さわらの梅味噌焼き　■えびフライ　◆小松菜と辛子和え(かんぴょう入り)　▼かき玉汁　○紅白大福　△牛乳 【ｴﾈﾙｷﾞｰ　861kcal】　【蛋白質　34.8g】　【脂質　20.6g】　【食塩相当量　2.4g】 ●もち米　米　ささげ　ごま塩　▲さわら　西京みそ　梅干し　みりん　砂糖　ごま　■えび　酒　てんぷら粉　薄口しょうゆ　パン粉　油　◆こまつな　キャベツ　にんじん　かんぴょう　みりん　しょうゆ　からし　▼卵　あられはんぺん(紅白　豆腐　なると　にんじん　ながねぎ　こまつな　薄口しょうゆ　塩　かつおぶし　でんぷん　○紅白もち　△牛乳	3年生給食最終日　お祝いメニュー 	A 弁当
1 (火) 1年生 2年生 3年生	●ピザトースト　▲ポトフ　■カシューナッツ(カレー風味)　◆白玉入りフルーツポンチ　▼牛乳 【ｴﾈﾙｷﾞｰ　861kcal】　【蛋白質　34.4g】　【脂質　32.8g】　【食塩相当量　2.9g】 ●食パン　サラミ　ハム　たまねぎ　ピーマン　マッシュルーム　にんにく　こしょう　オレガノ　ピザソース　ケチャップ　チーズ　▲とり肉　ベーコン　うずら卵　じゃがいも　キャベツ　かぶ　ほうれんそう　にんじん　薄口しょうゆ　塩　こしょう　白ワイン　豚鶏スープ　■カシューナッツ　カレー粉　◆白玉　パイン缶　もも缶　いちご　砂糖　レモン果汁　▼牛乳		A 弁当
2 (水) 1年生 2年生 3年生	●ごはん　▲肉じゃが　■もやしと青菜のごま酢和え　◆味噌汁　▼いちご牛乳プリン　○牛乳 【ｴﾈﾙｷﾞｰ　846kcal】　【蛋白質　32.0g】　【脂質　16.9g】　【食塩相当量　2.5g】 ●米　麦　▲豚肉　じゃがいも　たまねぎ　にんじん　こんにゃく　干ししいたけ　さやいんげん　しょうゆ　三温糖　みりん　酒　かつおぶし　■もやし　キャベツ　きゅうり　にんじん　こまつな　しょうゆ　サラダ油　ごま油　酢　三温糖　塩　ごま　ごま　◆豆腐　ながねぎ　わかめ　白みそ　赤みそ　かつおぶし　▼牛乳プリン　○牛乳		A 弁当
3 (木) 1年生 2年生 3年生	●ちらし寿司　▲白身魚のごまフライ　■菜の花の辛子和え　◆すまし汁　▼桜もち　○牛乳 【ｴﾈﾙｷﾞｰ　876kcal】　【蛋白質　35.1g】　【脂質　21.0g】　【食塩相当量　3.2g】 ●米　酢　塩　砂糖　にんじん　たけのこ　油揚げ　干ししいたけ　あさり　薄口しょうゆ　みりん　酒　かんぴょう　れんこん　卵焼きえび　きぬさや　べにしょうが　のり　▲ほき　塩　こしょう　酒　薄口しょうゆ　てんぷら粉　パン粉　ごま　油　■なのはな　みりん　しょうゆ　からし　◆はんぺん　こまつな　ぶなしめじ　ながねぎ　わかめ　薄口しょうゆ　塩　かつおぶし　▼桜もち　○牛乳	ひな祭りメニュー 	A 弁当
4 (金) 1年生 2年生 3年生	●ごはん　▲さばのピリカラ焼き　■梅肉あえ　◆けんちん汁　▼きよみオレンジ　○牛乳 【ｴﾈﾙｷﾞｰ　891kcal】　【蛋白質　31.6g】　【脂質　32.3g】　【食塩相当量　2.2g】 ●米　麦　▲さば　しょうが　しょうゆ　酒　みりん　ごま油　とうがらし　ごま　■キャベツ　こまつな　えのきたけ　しょうゆ　砂糖　みりん　梅干し　◆ごぼう　にんじん　だいこん　じゃがいも　豆腐　いもがら　油揚げ　薄口しょうゆ　酒　みりん　塩　かつおぶし　ながねぎ　▼きよみオレンジ　○牛乳		A 弁当

食材料の都合により変更になることがあります。

学校給食摂取基準：エネルギー 830kcal、たんぱく質※27～41.5g、脂質※ 18.4～27.7g、食塩相当量2.5g未満
※たんぱく質：学校給食による摂取エネルギー比13～20%、脂質：学校給食による摂取エネルギー比20～30%

※ 食物アレルギーの原因食品について、ご家庭で確認をお願いいたします。