



# 2月予定献立表



令和4年度

流山市立おおぐろの森中学校

日にち	曜日	はしの日	牛乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	
				主食	主菜・副菜	肉・魚 卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂					
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる						
1	水			ご飯	肉じゃが 鯛の団子汁 韓国風焼きのり	豚肉 鯛 豆腐	牛乳 のり	人参 さやいんげん	玉ねぎ しらたき 生姜 長ねぎ 大根 白菜	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油	810	29.3	19.9	2.3	
2	木			味噌ラーメン	カシューナッツの揚げ煮 フルーツのアセロランジュレアえ	豚肉 味噌 鶏肉 大豆	牛乳	人参 なら ピーマン	長ねぎ 生姜 にんにく もやし コーン みかん パイン 黄桃 アセロラ	中華めん さつま芋 砂糖	バター サラダ油 カシューナッツ 白ごま	818	29.2	28.6	3.9	
3	金			菜めしご飯	鯛の香味揚げ 沢煮椀 福豆	鯛 豚肉 油揚げ 大豆	牛乳	人参 青菜 小松菜	長ねぎ 大根 ごぼう 菊 えのき	米 砂糖	白ごま サラダ油	809	32.2	25.8	1.9	
6	月			ドライカレー	和風ポトフ フルーツのヨーグルトあえ	豚肉 大豆 豚肩ロース	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 ピーマン かぶの葉	玉ねぎ にんにく 生姜 干しぶどう かぶ 大根 セロリ みかん パイン 黄桃	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油	843	33.7	23.7	2.8	
7	火			うぐいすきな粉 揚げパン	切干し大根入りポトフサラダ 味噌ワタンスープ	うぐいすきな粉 豚肉 なた 味噌	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ きゅうり 切干し大根 長ねぎ もやし	コッペパン 砂糖 じゃが芋 ワタタン	サラダ油 マヨネーズ (卵未使用) 白ごま ごま油	837	25.1	25.8	4.0	
8	水			ご飯	鱈の味噌マヨ焼き ピリ辛ポテト 粕汁 手作りふりかけ	鱈 味噌 ベーコン 豚肉 鮭 豆腐 味噌 かつお節	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	人参 パセリ	大根 長ネギ こんにやく にんにく	米 じゃが芋 酒かす	マヨネーズ (卵未使用) オ リーブオイル	830	37.5	23.0	3.8	
9	木			梅わかめご飯	厚焼き卵のおろし添え アーモンド和え 具沢山のすまし汁	卵 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 小松菜	梅 大根 キャベツ もやし ごぼう 椎茸	米 砂糖 星芋 ちくわぶ	白ごま サラダ油 アーモンド	809	31.2	19.2	3.2	
10	金			じゃこ茶めし	おでん らし和え 茶のプリン	竹輪 うずら卵 味噌揚げはんぺん 昆布 揚げボール いわし団子 かまぼこ 卵	牛乳 ちりめんじゃこ プリン	人参 小松菜	大根 こんにやく しらたき もやし えのき	米 じゃが芋 砂糖	白ごま	815	35.7	17.9	3.4	
13	月			サフランライスの えび入りホワイトソース	ごまドレサラダ 手作りオレンジゼリー	鶏肉 エビ	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム もやし きゅうり コーン オレンジ 寒天	米 じゃが芋 小麦粉	バター 白ごま サラダ油 生クリーム	814	22.7	24.5	1.8	
14	火			ガーリックライス	クラムチャウダー ♡型ハンバーグトマトソース 手作りココアミルクプリン	豚肉 鶏肉 あさり ハンバーグ	牛乳	人参 小松菜 ピーマン トマト パセリ	玉ねぎ にんにく 寒天	米 米粉 じゃが芋 砂糖	オリーブオイル バター サラダ油 生クリーム	854	28.4	27.1	3.2	
15	水			ご飯	手作りポテトコロッケ キャベツのソテー 石狩汁 小袋ふりかけ	豚肉 ベーコン 鮭 味噌	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ もやし コーン 長ネギ 大根 白菜 こんにやく	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 春雨	サラダ油	889	31.7	25.4	3.6	
20	月			ジャンバラヤ	しゃぶしゃぶサラダ 南瓜のクリームシチュー	豚肉 ひよこ豆 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 ピーマン かぼちゃ トマト	玉ねぎ にんにく コーン もやし マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン しめじ	米 小麦粉	サラダ油 バター	821	27.2	28.5	2.9	
21	火			ひじきご飯	竹輪の磯辺揚げ さつま汁 ヨーグルト	鶏肉 油揚げ 竹輪 豆腐 味噌	牛乳 ひじき のり ヨーグルト	人参 さやいんげん	大根 長ネギ	米 砂糖 小麦粉 さつま芋	白ごま サラダ油	840	31.1	22.3	3.4	
22	水			ご飯(ごま塩)	イカフライ 舞茸入りきんぴら だまこ汁	イカ 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 なた	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 舞茸 しらたき 大根 長ねぎ	米 パン粉 砂糖 だまこもち	白ごま 黒ごま サラダ油	830	29.4	20.9	3.1	
24	金			チキンカレーライス	海藻サラダ 手作りりんごゼリー	鶏肉	牛乳 チーズ わかめ 海藻	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり コーン レモン りんご 寒天	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖	バター サラダ油 白ごま	899	24.3	26.5	3.0	
27	月			中華丼	白湯スープ ごま付き揚げ団子	豚肉 エビ イカ うずら卵 鶏肉 かまぼこ 豆腐 小豆	牛乳	人参	玉ねぎ 菊 白菜 木耳 生姜 にんにく キャベツ 長ネギ えのき	米 砂糖 もち	白ごま サラダ油 ごま油	831	29.5	19.9	2.4	
28	火			シュガートースト	チーズオムレツ コーンサラダ ミネストローネ	卵 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ わかめ	人参 パセリ	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	食パン 砂糖 パスタ	マーガリン サラダ油 オリーブオイル	805	30.0	27.1	3.8	
												学校給食 摂取基準値	830	32.0	27.3	2.5
												今月の 平均栄養価 (%)	100	93	87	120



... この日ははしの日です。必ず、きれいなはしを持ってきましょう。



☆風邪をひかないように栄養バランスを考えて食事をしよう!