

# 2月 予定献立表



我孫子市立我孫子中学校

日	曜日	牛乳	献立名			主な材料とその働き						栄養価		
			主食	主菜・副菜	デザート	主に血・肉・骨になる		主に体の調子を整える		主に体温や力になる		主な栄養素	成長期に大切な栄養	
						魚・肉・卵 大豆製品	牛乳 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類 芋類 砂糖	油脂類 種実類		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	カルシウム mg
1	金	○	手巻き寿司 (卵、きゅうり、納豆 ツナマヨ、のり)	いわしの米粉揚げ 豚汁	きな粉大豆	ツナ 卵 納豆 きな粉 豚肉 いわし 豆腐 大豆	牛乳 のり	人参 小松菜	大根 きゅうり ごぼう ねぎ	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 マヨネーズ ごま	875 Kcal 37.1 g 28.4 g 3.5 g	472	5.2
4	月	○	菜の花ご飯	さわらのゆずみそ焼き 野菜のごま和え 沢煮椀	☆いちご	卵 さわら 豚肉	牛乳	人参 菜の花 小松菜	キャベツ もやし たけのこ ねぎ 干し椎茸 ごぼう いちご	米 麦 砂糖	ごま	818 Kcal 37.5 g 24.8 g 3.5 g	389	3.8
5	火	○	☆キムチチャーハン	春雨スープ いりこナッツ	☆スイートポテト 春巻き	卵 なたと 豚肉	牛乳 生クリーム いりこ チーズ	人参 小松菜	ねぎ 白菜 しょうが にんにく たけのこ	米 麦 春巻きの皮 砂糖 春雨 さつまいも	油 ごま バター アーモンド	882 Kcal 27.7 g 26.7 g 2.9 g	483	3.8
6	水	○	ご飯	鶏と野菜のごま煮 かぶのみそ汁	☆アイス大福	鶏肉 生揚げ うずら卵 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 いんげん 小松菜	ごぼう 大根 かぶ ねぎ	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく アイス大福	油 ごま	847 Kcal 31.6 g 23.5 g 3.1 g	481	4.5
7	木	○	フレンチトースト	ポークビーンズ ごまドレサラダ	オレンジ	卵 豆乳 ベーコン 大豆 豚肉	牛乳 粉チーズ	人参 トマト	玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり オレンジ	パン 砂糖 じゃがいも	油 バター ごま	894 Kcal 36.7 g 30.1 g 3.5 g	440	4.0
8	金	○	鶏ごぼうご飯	ししゃものごま揚げ もやしのナムル むらくも汁	バナナ	鶏肉 油揚げ なたと 卵	牛乳 ししゃも	人参 いんげん 小松菜 ほうれん草	ごぼう もやし えのき ねぎ 干し椎茸 バナナ	米 麦 砂糖 小麦粉 でんぶん	ごま油	875 Kcal 39.6 g 27.4 g 3.6 g	606	5.6
12	火	○	ご飯	千草焼 ひじきの五目煮 じゃがいものみそ汁	いよかん	大豆 卵 鶏肉 油揚げ ちくわ	牛乳 ひじき	人参 万能ねぎ 小松菜	ごぼう 玉ねぎ たけのこ ねぎ いよかん	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油	843 Kcal 34.5 g 23.2 g 3 g	408	5.8
13	水	○	わかめご飯	豆腐の真砂揚げ キャベツの塩昆布和え けんちん汁	ぼんかん	豆腐 鶏肉 豚肉 卵	牛乳 昆布	人参 小松菜	きゅうり キャベツ 玉ねぎ ねぎ しょうが 大根 ごぼう ぼんかん	米 じゃがいも こんにゃく	油 ごま油 ごま	782 Kcal 34.7 g 23.1 g 3.3 g	558	3.8
14	木	○	☆ココア揚げパン	春雨サラダ 手作りわんだんスープ	オレンジ	鶏肉 豚肉 なたと	牛乳	人参 チンゲン菜 小松菜	ねぎ キャベツ もやし きゅうり しょうが オレンジ	パン 砂糖 ワナンの皮	油 ごま油 ごま	811 Kcal 29.1 g 26 g 3.8 g	379	2.9
15	金	○	豆腐のうま煮丼	コーン卵スープ	バナナ	豆腐 豚肉 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜	玉ねぎ しょうが コーン しめじ バナナ	米 麦	油 ごま油	833 Kcal 35.7 g 22.1 g 3.5 g	513	3.8
18	月	○	ご飯	鮭のチャンチャン焼き 粉ふき芋 もずくのかき玉汁	ぼんかん	鮭 たまご	牛乳 わかめ 青のり	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ キャベツ えのき ねぎ 大根 ぼんかん しめじ	米 じゃがいも	マヨネーズ	796 Kcal 31.7 g 19.9 g 2.4 g	305	2.4
19	火	○	スパゲティー ミートソース	糸かまぼこのサラダ	☆米粉の バナナケーキ	大豆 牛肉 かまぼこ 卵	牛乳 粉チーズ	人参 パセリ トマト	玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり にんにく バナナ マッシュルーム	スパゲティー 小麦粉 米粉 砂糖	油 ごま油	934 Kcal 33.4 g 34.5 g 3.7 g	422	3.9
20	水	○	ご飯 手作り青菜ふりかけ	大豆入り肉じゃが 大根のみそ汁	グレープフルーツ	豚肉 かつお節 油揚げ 大豆	牛乳 わかめ	人参 小松菜 いんげん	玉ねぎ 大根 ねぎ グレープフルーツ	米 砂糖 しらたき じゃがいも	ごま油	864 Kcal 35.2 g 18.8 g 3.8 g	435	4.6
21	木	○	☆チキンカレーライス 福神漬け	わかめサラダ	清見オレンジ	鶏肉 ツナ	牛乳 わかめ 粉チーズ	人参	玉ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり キャベツ オレンジ	米 麦 じゃがいも 小麦粉	バター 油 ごま	869 Kcal 28.1 g 26.6 g 4 g	376	2.6
22	金	○	はちみつパン	うずら卵と豆のグラタン もやしのカレーサラダ 白菜スープ	ドライブルーベリー	鶏肉 ハム えび うずら卵 白いんげん豆 ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ きゅうり もやし 白菜 マッシュルーム ブルーベリー	パン マカロニ 小麦粉 パン粉	バター 油	871 Kcal 32.1 g 32.2 g 4.9 g	498	3.3
25	月	○	ご飯	さばの生姜醤油漬け じゃがいもの金平 のっぺい汁	でこぼん	さば 豚肉 豆腐	牛乳	人参 いんげん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ でこぼん	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油 ごま油	820 Kcal 35.5 g 20.6 g 2.2 g	349	2.9
26	火	○	あさり入り ツナカレーピラフ	スペイン風オムレツ 野菜スープ	☆カップアイス	あさり ツナ 卵 豚肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 アイス	人参 ピーマン 小松菜 パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ マッシュルーム	米 麦 じゃがいも	バター	882 Kcal 30.9 g 32.1 g 3.9 g	400	6.8
27	水	○	黒糖パン	白菜とほたてのクリーム煮 ツナと大豆のサラダ	スイート スプリング	ほたて貝 白花生 ツナ 大豆	牛乳 粉チーズ チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり マッシュルーム スイートスプリング	パン じゃがいも 小麦粉	油 バター	825 Kcal 30.9 g 29.2 g 3.6 g	497	2.6
28	木	○	ご飯	鱈とカシューナッツの炒め にら玉汁	ぼんかん	たら 豚肉 卵 豆腐 なたと	牛乳	人参 ピーマン 赤ピーマン にら	たけのこ ねぎ 干し椎茸 ぼんかん	米 さといも でんぶん 砂糖	油 カシュー ナッツ	814 Kcal 33.4 g 22.4 g 2.6 g	337	2.8

※仕入れの都合により、献立内容を変更させていただくことがあります。  
☆印は3年生のリクエストメニューです。

### 節分 2月3日(日)

2月3日は節分です。節分とは、季節の分かれ目のことで、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」のそれぞれの前日を指していました。その中で立春は1年の始まりである事から特に大切にされるようになり、今では節分といえば立春の前日を指すようになりました。節分には鬼(病気や災い)を追い払うために炒り大豆をまいたり、ひいらぎの葉といわしの頭を玄関に飾ったりする習わしがあります。また、節分にその年の神様が居る方角を向いて太巻きすしを丸かじりすると、願いがかなうと言われていました。2月1日は少し早い節分献立です。太巻きは出せないで、手巻きすしにしました。きな粉大豆はまかないで食べて下さいね。



### 立春 2月4日(月)

2月4日は立春です。まだまだ寒い日が続きますが、暦の上では春になります。2月4日の給食は、少しでも春を感じてもらおうと春らしい食材を使って給食を作ります。さわらのゆずみそ焼きに使われているさわらは、漢字で魚へんに春(鯖)と書き、春を告げる魚と言われています。菜の花ご飯は、春が近づくと黄色い花を咲かせる菜の花をイメージしたご飯です。沢煮椀には、彩りにゆでた菜の花が入っています。デザートは、これから春にかけて旬を迎えるいちごにしました。



### 今月の平均

エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	849 Kcal 33.4 g 25.9 g 3.4 g	440	4.0
-------------------------------	---------------------------------------	-----	-----

### 文部科学省基準

エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	850 Kcal 28.0 g 26.0 g 3.0 g	420	4.0
-------------------------------	---------------------------------------	-----	-----

※我孫子市教育委員会では、学校給食の安全及び安心な運営を図るために、学校給食の食材事前検査として、共同購入品と各校からの希望品について5月より毎月100品目程度の検査を実施しています。また、事後検査として、1週間分の給食をミキサーにかけ、均一に拡販したものをひとつにまとめて測定しています。詳しくは我孫子市ホームページをご覧ください。なお、食材の事前検査により放射性物質が検出されたものは学校給食に使用しません。