



# 2 月 献 立 表

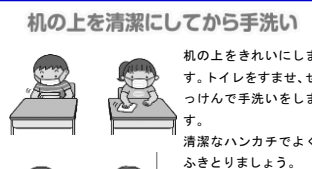


令和2年度  
我孫子市立我孫子中学校

日	曜日	献立名			おもな材料とその働き						栄養量			
		牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 mg	脂質 mg
						たんぱく質	無機質	カルシウム	ビタミンC	炭水化物	脂質			
1	月	○	ピビンバ お米は毎回「我孫子産のコシヒカリ」	大根とかまぼこのスープ 煮干し	シモンシュガー チュロス	豚肉 豆腐 豆みそ かまぼこ	牛乳 煮干し	ほうれん草 にんじん こまつな	干しぜんまい ごぼう にんにく だいごもやし だいこん ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 チュロス	油 ごま	829	32.7	24.2
2	火	○	【節分の献立】 ご飯	いわしのかば焼き ほうれん草の胡麻和え 豚汁	節分 ミックス	いわし 豆腐 みそ 大豆	牛乳 青のり	ほうれん草 にんじん	しょうが もやし キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油 ごま	841	36.8	22.6
3	水	○	【立春の献立】 菜の花ご飯	揚げ出し豆腐 じゃが芋のきんぴら 湯葉と三つ葉のすまし汁	スイート スプリング	卵 豆腐 かまぼこ 湯葉	牛乳 わかめ	菜花 こねぎ にんじん いんげん みつば	だいこん 玉葱 えのき茸 スイートスプリング	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油 ごま	783	30.0	23.3
4	木	○	わかめご飯	擬製豆腐 おでん	カップde ヤクルト	豆腐 鶏肉 卵 ちくわ がんもどき 揚げボール はんぺん	牛乳 わかめ じゃが芋 昆布	にんじん こねぎ	ねぎ だいこん	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	ごま 油	868	35.4	25.2
5	金	○	ご飯	鯛の干草あんかけ もやしと油揚げの和え物 せんべい汁	不知火	真鯛 油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん みつば こまつな	えのき茸 もやし キャベツ ごぼう だいこん ねぎ はくさい 椎茸 しらぬい	米 麦 砂糖 片栗粉 せんべい	ごま	794	38.4	18.8
8	月	○	ご飯	めひかりのから揚げ 大根と車麩の含め煮 なめこの味噌汁	りんご	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 メヒカリ わかめ	にんじん こまつな	しょうが なめこ だいこん りんご	米 砂糖 麦 麩 片栗粉 小麦粉 こんにゃく	油	831	35.1	24.2
9	火	○	ご飯	豆腐とひじきのハンバーグ 野菜の海苔おかか和え たら鍋汁	はるみ	豆腐 鶏肉 大豆 ツナ 卵 たら かつお節 みそ	牛乳 ひじきの のり	こまつな にんじん	玉葱 キャベツ もやし コーン だいこん ねぎ はるか	米 砂糖 麦 パン粉 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	油	775	36.5	18.9
10	水	○	ご飯	チキン南蛮 野菜のごま酢あえ 白菜の味噌汁	ひとくち りんごゼリー	鶏肉 卵 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが 玉葱 レモン もやし キャベツ はくさい ねぎ えのき茸	米 麦 片栗粉 砂糖 ゼリー	油 エッグケア ごま	839	35.0	27.7
12	金	○	セルフ オムライス	ポトフ チーズ	お米の カップケーキ	鶏肉 卵 豚肉 ワインナー	牛乳 チーズ	にんじん	玉葱 マッシュルーム グリーンピース かぶ キャベツ セロリ	米 麦 じゃが芋 カップケーキ	油	839	30.2	25.0
15	月	○	さきいか 混ぜご飯	たらのがーリック竜田揚げ ベーコンと野菜のソテー 玉葱の味噌汁	ぼんかん	さきいか 豚肉 たら みそ ベーコン 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん こまつな	しょうが コーン キャベツ しめじ 玉葱 ほんかん	米 砂糖 片栗粉	油	780	37.4	20.6
16	火	○	コッペパン はちみつ マーガリン	ビーポーシチュー ツナサラダ 煮干し	国産 オレンジ	牛肉 (愛州産) 豚肉 ツナ	牛乳 チーズ 煮干し	にんじん アロココー	玉葱 しょうが にんにく キャベツ マッシュルーム コーン きゅうり もやし オレンジ	パン じゃが芋 小麦粉 ハミツマーガリン	油 バター ごま	900	39.3	33.1
17	水	○	受験生応援メニュー！ きつね かうどん	五目卵焼き 煮干し	ヨーグルト	油揚げ 鶏肉 卵	牛乳 ひじき 煮干し ヨーグルト	にんじん こねぎ	椎茸 玉葱 はくさい ねぎ	うどん 砂糖 もち	油	870	42.0	24.6
18	木	○	受験生応援メニュー！ カツ(勝) カレーライス	わかめサラダ 煮干し	いよかん (いい予感)	鶏肉 みそ 豚肉 ツナ	牛乳 チーズ わかめ 煮干し	にんじん	玉葱 しょうが にんにく コーン キャベツ きゅうり いよかん	米 麦 じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖	油 バター ごま	925	33.9	29.1
19	金	○	ご飯 ひじきふりかけ	生揚げとキャベツのみそ炒め さつま汁	りんご	かつお節 豚肉 生揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	キャベツ ねぎ 椎茸 しょうが だいこん ごぼう りんご	米 麦 砂糖 片栗粉 さつま芋 こんにゃく	油 ごま	834	31.9	24.0
22	月	○	ご飯	焼ししゃも 鶏と野菜のごま煮 キャベツの味噌汁	パイナップル	鶏肉 生揚げ 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも	にんじん いんげん	ごぼう だいこん キャベツ もやし えのき茸 ねぎ パイナップル	米 麦 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油 ごま	818	36.6	21.5
24	水	○	ご飯	さばのにんにく煮 小松菜ときのこの和え物 かきたま汁 煮干し	りんご	さば ハム 豆腐 卵 かまぼこ	牛乳 煮干し	こまつな にんじん	ねぎ しょうが もやし しめじ 玉葱 えのき茸 りんご	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま 油	833	33.7	28.0
25	木	○	中華丼 我孫子産野菜	手作り揚げ餃子 かぶの柚子香漬け	バナナ	かまぼこ 豚肉 うずら卵 豚肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜 にら かぶ(葉)	椎茸 玉葱 はくさい ねぎ しょうが かぶ キャベツ 卵 にんにく バナナ	米 麦 片栗粉 キョウザの皮	油 ごま	819	32.2	22.3
26	金	○	ナポリタン スパゲティ	コールスローサラダ アーモンド	ホットケーキ	ベーコン ウインナー ハム 卵	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン にんじん	にんにく 玉葱 しょうが マッシュルーム キャベツ きゅうり	スパゲティ 砂糖 ホットケーキ粉	油 エッグケア アーモンド バター	860	29.2	30.2

☆我孫子市教育委員会では、学校給食の安全安心な運営を図るため、食材の放射性物質検査を実施しています。詳しくは我孫子市ホームページをご覧ください。  
 ☆仕入れの都合で、献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。

## 『新しい生活様式』 給食の時間を再確認しましょう



飛沫感染を防ぐためマスクをつけ、できる限りスペースをとって座ります。また窓を開けてしっかり換気をお願いします。

机の上をきれいにします。トイレをすませ、せっけんで手洗いをします。清潔なハンカチでよくふきとりましょう。終わったら自分の席に座って静かに待ちます。

向かい合わせにならず、全員が同じ方向を向きます。「いただきます」をした後でマスクをとり、会話を控えて静かに食べます。

【ご家庭にお願い】衛生的に食事をするために、各自のランテクロスを使用します。毎回清潔なものをご用意ください。また、手を洗った後の手拭き用のハンカチなどの持参にもご協力ください。

1か月の平均値	835	34.8	24.6
	442	16.7%	26.5%
	830	13~20%	20~30%
文部科学省 基準栄養価 たんぱく質、脂質はエ ネルギーに対する割合 (%)	450	4.0	2.5g 未満

**生徒発案 新メニュー登場！**  
 生徒が家庭科の授業で献立作成をした中には、給食で出たことのない料理もありました。今月は新メニューとして登場します。(以下は生徒談)  
 16日 ビーポーシチュー  
 ビーフもポークも両方食べたい！きつと旨味も2倍！  
 26日 ナポリタンスパゲティ  
 みんなが好きで野菜をたくさん摂れるスパゲティ！