

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 種類	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	カルシウム mg	鉄 mg	
たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質										
3	月	○	マーボー丼	もやしナムル	☆杏仁豆腐	豚肉 豆腐	牛乳	にら 小松菜 人参	ねぎ しょうが もやし 干し椎茸 みかん缶 桃缶 パイン缶 レモン汁	米 麦 砂糖 でんぶん 杏仁豆腐	油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	879 Kcal 31.6g 25.8g 3.1g	565	6.4
4	火	○	手巻き寿司 (酢飯のり きゅうり ツナマヨ 厚焼き玉子 納豆)	節分献立 いわしの米粉から揚げ 豚汁	きな粉大豆	豚肉 豆腐 納豆 ツナ 卵 大豆 きな粉	牛乳 小いわしのり	小松菜 人参	きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	856 Kcal 36.7g 27.5g 3.4g	473	4.9
5	水	○	立春献立・我孫子産野菜の日 菜の花ご飯	鱈のゆずみそ焼き 野菜のごま酢和え 沢煮椀	いちご	卵 さわら 豚肉	牛乳	小松菜 人参 さやいんげん	キャベツ もやし ごぼう たけのこ ねぎ 干し椎茸 いちご	米 麦 砂糖	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	801 Kcal 35.7g 23.5g 3.5g	376	3.5
6	木	○	ご飯	大豆入り肉じゃが 大根のみそ汁	りんご	豚肉 大豆 油揚げ	牛乳 わかめ	さやいんげん 小松菜 人参	玉ねぎ 大根 えのき ねぎ りんご	米 砂糖 じゃがいも しらたき	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	796 Kcal 31.8g 16.8g 3.2g	362	4.1
7	金	○	我孫子産野菜の日 チーズロール	あさりのチャウダー ごまドレッシング	スイーツ スプリング	あさり ベーコン 白花豆	牛乳 粉チーズ	ほうれん草 人参	玉ねぎ もやし きゅうり キャベツ マッシュルーム にんにく しょうが スイーツスプリング	パン 小麦粉 砂糖	油 バター ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	789 Kcal 27.9g 29.7g 3.9g	482	9.4
10	月	○	☆カツカレーライス 福神漬け	わかめサラダ	はるか	豚肉 ツナ	牛乳 粉チーズ わかめ	人参	玉ねぎ もやし きゅうり キャベツ にんにく しょうが はるか	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	883 Kcal 29.3g 25.6g 3.9g	378	2.7
12	火	○	我孫子産野菜の日 ご飯 手作り青菜ふりかけ	鶏と根菜のカミカミ和え わかめと卵のスープ	清見オレンジ	鶏肉 卵 豆腐	牛乳 卵マシヤコ	人参 小松菜	しょうが れんこん ごぼう えのき ねぎ オレンジ	米 砂糖 さといも でんぶん	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	852 Kcal 29.6g 28.2g 3.1g	410	3.7
13	水	○	我孫子産野菜の日 ご飯 味つけ海苔	中国風卵焼き わかめとツナの和え物 チンゲン菜と豆腐のスープ 小魚ナッツ	バナナ	卵 あさり ツな なたと 豆腐	牛乳 のり 桜えび かつおチヂミ	人参 小松菜 青梗菜	たけのこ 干し椎茸 キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく グリンピース バナナ	米 砂糖 でんぶん	油 マヨネーズ ごま カシューナッツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	810 Kcal 29.8g 27.3g 2.8g	446	4.3
14	金	○	明太スパゲティー	和風サラダ	白花豆 ココアケーキ	いか めんたいこ かにかま 卵 白花豆	牛乳 のり	人参 ビーマン	玉ねぎ きゅうり にんにく もやし キャベツ	米 砂糖 小麦粉	くるみ 油 バター マーガリン ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	879 Kcal 36g 30.4g 3.8g	389	2.8
17	月	○	ピピンバ	いわしの折揚げ トック	清見オレンジ	豚肉 卵 鶏肉 いわし	牛乳	人参 青梗菜 小松菜	にんにく もやし ぜんまい 大根 干し椎茸 ねぎ オレンジ	米 麦 パン粉 砂糖 でんぶん	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	841 Kcal 34.7g 23.1g 3g	385	4.0
18	火	○	ゆかりご飯	ホキのガーリックナッツ焼き ひじきとキャベツのサラダ じゃがいものみそ汁	いよかん	ホキ ハム 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	にんにく キャベツ 玉ねぎ えのき いよかん	米 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ アーモンド ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	795 Kcal 33g 25g 3.8g	408	4.7
19	水	○	☆ココア揚げパン	れんこんサラダ 手作りわんだんスープ		豚肉 ハム なたと	牛乳	人参 小松菜 青梗菜	きゅうり キャベツ れんこん もやし キャベツ ねぎ しょうが	パン 砂糖 ワンタンの皮	ごま油 ごま油 マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	832 Kcal 28.4g 31.4g 3.9g	382	2.8
20	木	○	☆キムチチャーハン	チンゲン菜と豆腐のスープ	☆スイーツポテト 春巻き	豚肉 鶏肉 豆腐 なたと	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 小松菜 青梗菜	にんにく しょうが 白菜キムチ ねぎ えのき	米 麦 砂糖 さつまいも ごま油 春巻きの皮	油 ごま油 バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	804 Kcal 27.9g 24.9g 2.9g	453	3.2
21	金	○	我孫子産野菜の日 ご飯	擬製豆腐 じゃが芋の金平 けんちん汁	清見オレンジ	豆腐 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	ねぎ ごぼう 大根 オレンジ	米 砂糖 じゃがいも 里芋 こんにゃく	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	813 Kcal 33.6g 22.8g 2.4g	440	3.6
24	月	○	梅ちりめんご飯	おでん ビーナツ和え	☆アイス大福	生揚げ うずら 卵 揚げポール がんも 竹輪 さつま揚げ	牛乳 昆布 卵マシヤコ	人参 小松菜	もやし キャベツ 大根	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく アイス大福	ビーナツバター ビーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	817 Kcal 33.5g 22g 4.5g	512	4.4
25	火	○	我孫子産野菜の日 フレンチトースト	ツナサラダ 手作り肉団子スープ	甘夏	卵 ツナ 豆腐 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜	きゅうり キャベツ もやし ねぎ しょうが 白菜	パン 砂糖 でんぶん 春雨	バター ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	819 Kcal 34.6g 29.3g 3.6g	390	3.1
26	水	○	ひじきご飯	ししゃものごま揚げ 金時豆の甘露 米粉だんご汁	グレープフルーツ	鶏肉 卵 豆腐 金時豆	牛乳 ひじき ししゃも	人参 小松菜	ごぼう 大根 白菜 ねぎ グレープフルーツ	米 麦 砂糖 米粉 じゃがいも	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	852 Kcal 39.2g 25.0g 3.4g	615	5.3
27	木	○	コスタリカライス	野菜スープ	ヨーグルト	鶏肉 大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト ビーマン 赤ピーマン 小松菜	玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく マッシュルーム	米 麦 じゃがいも	マーガリン 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	810 Kcal 33.7g 19.3g 3.4g	518	4.9
28	金	○	給食新メニューコンテスト 優秀賞 中華おこわ	手作りあんかけしゅうまい かにかまのスープ 小魚	バナナ	鶏肉 卵 豆腐 かにかま	牛乳 かつおチヂミ	人参 小松菜 さやいんげん パプリカ	干し椎茸 ねぎ ごぼう れんこん しょうが しめじ たけのこ えのき 大根 バナナ	米 もち米 砂糖 でんぶん しゅうまいの皮	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	782 Kcal 34.2g 20.5g 4.4g	399	3.0

給食新メニューコンテスト優秀賞受賞!

「手作りあんかけしゅうまい」



今月の平均

文部科学省基準

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	827 Kcal	32.7g	25.2g	3.5g	441	4.3
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	820 Kcal	30.0g	26.0g	3.0g	450	4.0

11月に市内の小中学生から募集した「我孫子産野菜を使用した給食新メニューコンテスト」で1年8組の根本百合音さんが考えた「手作りあんかけしゅうまい」が優秀賞に選ばれました！鶏ひき肉を使ったしゅうまいに、我孫子産の大根と小松菜を使った和風おろしあんをかけた料理です。2月28日の給食に登場します。お楽しみに！

※仕入れの都合により、献立を変更させていただくことがあります。
☆印は3年生のリクエスト料理です。