



2月献立表



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 100gあたり	たんぱく質 g 100gあたり	脂質 g 100gあたり
						たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	穀類・いも類・砂糖	油脂類			
2年6組献立【ポイント】不足しがちな4群をたっぷり摂り、旬の果物を入れた！					豚肉 生揚げ みそ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん ピーマン こまつな	キャベツ ねぎ もやし しいたけ 玉葱 コーン ぼんかん	ミルメーク 小麦粉 砂糖 片栗粉	油 ごま	826	31.0	23.6	
1	火	○	ごはん	ミルメーク ホイコーロー 煮干し 野菜のごま酢あえ わかめスープ	ぼんかん						572	4.8	3.3	
2年2組献立【ポイント】2, 3, 4群がたくさん摂れる和食にした！					鶏肉 卵 みそ さつま揚げ 油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 煮干し	にんじん ほうれん草	しょうが 玉葱 ねぎ 切干大根 しいたけ ごぼう だいこん りんご	米 砂糖 小麦粉 パン粉 こんにやく さいも	油 ごま	837	35.6	24.1	
2	水	○	ごはん	松風焼 切り干し大根の炒め煮 いものこ汁 煮干し	りんご						446	3.7	2.9	
【節分の献立】					鶏肉 油揚げ みそ 大豆 きな粉	牛乳 いわし	にんじん こまつな	しょうが だいこん キャベツ もやし えのき草 ねぎ	米 小麦 こんにやく 焼きそば 砂糖	油	817	33.6	23.5	
3	木	○	ごはん	いわしのかりかりフライ 大根と車麩の含め煮 キャベツの味噌汁	きな粉						483	3.8	2.5	
【立春の献立】					卵 さわら みそ 油揚げ 鶏肉	牛乳 チーズ	菜花 こまつな にんじん	もやし キャベツ ごぼう だいこん はくさい しめじ えのき草 ねぎ スイートスプリング	米 小麦 砂糖 せんべい	油 ごま	820	38.6	22.4	
4	金	○	菜の花ごはん	鱈の西京焼き もやしと油揚げの和え物 せんべい汁 チーズ	スイーツ スプリング						478	4.2	3.9	
2年8組献立【ポイント】冬に美味しい野菜と果物を入れ、2, 3, 4群を充実させた！					納豆 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん いんげん かぶ(葉)	玉葱 かぶ ねぎ オレンジ	米 小麦 じゃが芋 しらたき 砂糖	油	822	34.2	19.2	
7	月	○	ごはん	納豆 肉じゃが かぶの味噌汁 煮干し	国産 ネーブル						441	4.4	3.1	
2年8組献立【ポイント】冬に美味しい野菜と果物を入れ、2, 3, 4群を充実させた！					豆腐 鶏肉 卵 ちくわ がんもどき 揚げポル はんぺん	牛乳 じゃこ 昆布	にんじん 万能ねぎ	ねぎ だいこん	米 もち米 里芋 砂糖 じゃが芋 こんにやく 片栗粉	油 くるみ	831	34.5	27.3	
8	火	○	里芋と じゃこのごはん	擬製豆腐 おでん	黒糖くるみ						409	3.6	4.2	
2年2組献立【ポイント】2, 3, 4群がたくさん摂れる和食にした！					ほっけ みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	ねぎ しょうが しいたけ ごぼう 玉葱 にんにく はるみ	米 小麦 砂糖 はるさめ じゃが芋	油 ごま	783	32.8	18.9	
9	水	○	ごはん	ホッケのねぎみそ焼き ごぼうと春雨の炒め物 じゃが芋の味噌汁 チーズ	はるみ						427	2.8	2.9	
2年8組献立【ポイント】冬に美味しい野菜と果物を入れ、2, 3, 4群を充実させた！					鶏肉 みそ ベーコン	牛乳 チーズ 煮干し	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	玉葱 しょうが にんにく はくさい だいこん ぼんかん	米 小麦 じゃが芋 小麦粉	油 バター アーモンド	894	30.5	28.2	
10	木	○	冬野菜の カレーライス	冬野菜のスープ じゃこナッツ	ぼんかん						402	3.2	3.4	
2年4組献立【ポイント】2群と旬の果物を合わせたり、井で食べやすい工夫をした！					豚肉 大豆 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん かぶ(葉)	玉葱 マッシュルーム キャベツ かぶ	パン バン粉 じゃが芋 かトシヨコ	油	887	36.5	34.2	
14	月	○	セルフ ハンバーガー	チーズ 茹でキャベツ かぶとポテトのスープ	お米de ガトーショコラ						505	3.5	4.7	
2年2組献立【ポイント】2, 3, 4群がたくさん摂れる和食にした！					さば ハム 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん	もやし しめじ はくさい ねぎ えのき草 りんご	米 小麦 砂糖	ごま 油	825	31.7	30.8	
15	火	○	ごはん	さばのごまだれ焼 小松菜ときのこの和え物 白菜の味噌汁	りんご						430	3.9	2.9	
2年2組献立【ポイント】2, 3, 4群がたくさん摂れる和食にした！					油揚げ 鶏肉 ツナ	牛乳 海藻シラス チーズ	にんじん みつば	しいたけ 玉葱 はくさい ねぎ キャベツ きゅうり コーン	もち 砂糖 うどん じゃが芋 小麦粉 ゼリー	油 ごま	799	33.6	24.4	
16	水	○	きつね かうどん	野菜かき揚げ 海藻サラダ チーズ	ミニぶどう ゼリー						461	5.0	4.5	
受験生応援メニュー！					豚肉 卵 かつお節 豆腐 みそ	牛乳 煮干し	にんじん こまつな	きゅうり しょうが はくさい ごぼう だいこん ねぎ しいたけ いよかん	米 砂糖 小麦粉 こんにやく パン粉 じゃが芋	油 ごま	887	41.0	23.2	
18	金	○	ソースカツ丼	きゅうりの土佐漬け キムチ入り豚汁 煮干し	いよかん						417	3.9	3.9	
2年4組献立【ポイント】2群と旬の果物を合わせたり、井で食べやすい工夫をした！					かつお節 生揚げ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ひじき 昆布 わかめ	にんじん こまつな	たけのこ 玉葱 しいたけ えのき草 ハインナップル	米 小麦 砂糖 片栗粉	油 ごま	840	35.7	25.7	
21	月	○	ごはん ひじきふりかけ	生揚げの五目煮 玉葱の味噌汁	パイナップル						549	4.9	3.0	
2年6組献立【ポイント】冬らしく温かい楽しく食べられる料理で3群が多く摂れる！					卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 メヒカリ	にんじん こまつな	しめじ キャベツ 玉葱 しょうが だいこん ねぎ 不知火	米 小麦 片栗粉 小麦粉 じゃが芋 こんにやく	油 ごま	834	32.0	27.7	
22	火	○	ごはん	メヒカリのから揚げ 卵と野菜の炒め物 お講汁	不知火						679	4.1	2.1	
2年4組献立【ポイント】2群と旬の果物を合わせたり、井で食べやすい工夫をした！					豚肉 鶏肉 卵	牛乳 わかめ 煮干し ヨーグルト クリーム	ピーマン パプリカ にんじん	しょうが しいたけ たけのこ もやし にんにく 玉葱 ねぎ だいこん はくさい みかん	米 小麦 砂糖 片栗粉	油 ごま アーモンド	799	32.9	23.8	
24	木	○	青椒肉絲丼	中華かきたまスープ じゃこナッツ	みかん ヨーグルト						396	2.8	2.8	
2年4組献立【ポイント】2, 3, 4群がしっかり摂れる副菜やスープを工夫した！					かつお節 なたと 卵 豚肉	牛乳 わかめ じゃこ 塩昆布 チーズ	こまつな 万能ねぎ	きゅうり 玉葱 キャベツ コーン えのき草	米 小麦 砂糖 片栗粉 キャオザの皮 ごま団子	ごま	784	26.1	21.8	
25	金	○	ごはん 青菜ふりかけ	ギョウザ キャベツの塩昆布和え わかめスープ チーズ	ごま団子						473	9.0	3.4	
2年6組献立【ポイント】冬らしく温かい楽しく食べられる料理で3群が多く摂れる！					豚肉 豆みそ 豚肉 鶏肉 なたと	牛乳 煮干し	ほうれん草 にんじん こまつな	ぜんまい ごぼう にんじん もやし だいこん ねぎ しょうが はくさい	米 小麦 砂糖 ワタンの皮 あんまん	油 ごま かシューナッツ	868	34.4	22.5	
28	月	○	ビビンバ丼	手作りワンタンスープ じゃこナッツ	あんまん						393	3.9	3.8	

☆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。

【持ち物 毎日忘れずに！】 ・ランチクロス ・ハンカチ など
給食前に手を洗った後、自然乾燥や服で拭いている様子を多く見かけます。手指から口に入るウイルスを予防するためにも、清潔なハンカチを持参しましょう。

水が冷たいけれどしっかりと！
食事の前には
うがい！
手洗い！！



1か月の平均値	833	33.8	24.8
	468	16.2%	26.8%
	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	4.5	2.5g 未満

1, 10日「ぼんかん」
インドから明治の頃に伝わりました。皮がむきやすく袋ごと食べられるのが魅力です。
4日「スイーツスプリング」
みかんとはっさくを掛け合わせた、さわやかな酸味のある果物です。
7日「国産ネーブルオレンジ」
アメリカやオーストラリアからの輸入がほとんどですが、国産の栽培も広がっています。

9日「はるみ」
清美オレンジとポンカンの掛け合わせで、デコボンと同じ配合から生まれています。
18日「いよかん」
明治の頃に見つかった交雑種。「いい予感」との語呂合わせでこの時期人気急上昇。テストの終わる1, 2年生と受験生は24・25日の千葉県公立入試の前に皆でいただきます。

22日「しらぬい(不知火)」
はるみと同じ清美とポンカンの交雑種です。不知火のうち糖度13度以上、クエン酸1%以下のものが「デコボン」として流通します。



～かんきつ類の紹介～ 国産かんきつ類が旬の季節です！