

# 2月 予定献立表

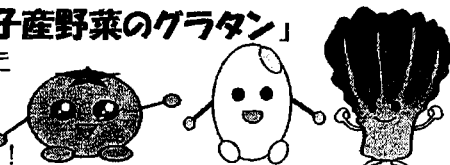
我孫子市立我孫子中学校

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 糖実類			Kcal	たんぱく質 mg
						たんぱく質	無糖質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質				
2月	○		豆腐のうま煮丼	☆コーン卵スープ	☆サイダーパンチ	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	チンゲン菜 小松菜 人参	たまねぎ にんにく しょうが みかん缶 梅干し しめじ パイン缶 レモン汁 ホールコーン	米 麦 砂糖 でんぷん ゼリー	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	933 Kcal 38.0g 23.4g 3.0g	537	4.6
3月	○		菜の花ご飯	鯛の西京焼き ごまあえ 沢煮焼	福豆	豚肉 豆腐 みそ 卵 大豆 さわかめ	牛乳	小松菜 人参 菜めしの菜	きゃべつ ごぼう もやし わざ えだまめ	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにやく でんぷん	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	836 Kcal 38.7g 25.6g 3.1g	391	4.2
4月	○		☆スパゲティ ミートソース	ひじきのごまネーズサラダ	☆アップルパイ	牛肉 大豆 ハム	牛乳 ひじき チーズ	パセリ 人参 トマト	キャベツ にんにく たまねぎ もやし りんご レモン汁	スパゲティ 小麦粉 砂糖 パイ皮	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	916 Kcal 35.2g 34.0g 2.9g	414	5.1
5月	○		我孫子産野菜の日 ☆焼肉チャーハン	ししゃものごま揚げ 野菜スープ	ミルメーク	牛肉 卵 ベーコン	牛乳 ししゃも	小松菜 人参	玉ねぎ にんにく しょうが わざ はくさい	米 薄力粉 麦 砂糖 じゃがいも でんぷん	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	869 Kcal 35.6g 27.5g 3.2g	625	4.6
6月	○		我孫子産野菜の日 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	りんご	豚肉 大豆 油揚げ 糸揚げ みそ	牛乳 しらす わかめ	小松菜 人参 さやいんげん	玉ねぎ だいこん ねぎ りんご	米 さとう しらたき 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	854 Kcal 35.3g 18.8g 3.0g	418	4.6
9月	○		ひじきご飯	たららの甘酢あんかけ 粉ふき芋 きゃべつのみそ汁	いよかん	鶏肉 大豆 たら 油揚げ 厚揚げ	牛乳 ひじき わかめ	人参 ピーマン	玉ねぎ ごぼう グリーンピース にんにく しょうが たまねぎ しめじ いよかん	米 麦 でんぷん さとう じゃがいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	819 Kcal 42.4g 21.0g 3.0g	438	4.7
10月	○		☆カツカレーライス	海藻サラダ	☆アイスクレープ	豚肉 卵 みそ 鶏肉	牛乳 チーズ わかめ	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご きゃべつ ホールコーン	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 ごま ごま油 マーガリン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	913 Kcal 25.1g 30.1g 3.0g	375	2.6
12月	○		ご飯	鮭フライ コーンポテト 大根と揚げのみそ汁	バナナ	鮭 みそ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 パセリ	大根 わざ ホールコーン グリーンピース バナナ レモン	米 砂糖 パン粉 じゃが芋 小麦粉	油 マーガリン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	884 Kcal 34.9g 23.1g 3.1g	321	3.1
13月	○		給食新メニューコンテスト 市長賞 チキンライス	高野豆腐と我孫子産野菜の グラタン わかめスープ	フルーツゼリー	鶏肉 高野豆腐 ベーコン	牛乳 チーズ わかめ	人参 トマト 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ はくさい ホールコーン グリーンピース えのきたけ	米 麦 米粉 ゼリー	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	837 Kcal 30.3g 23.8g 3.1g	506	3.0
16月	○		☆キムチチャーハン	春雨スープ ☆大豆とチーズのサラダ	☆雪見大福	豚肉 卵 なると ツナ 大豆	牛乳 雪見大福 チーズ	人参 小松菜	にんにく しょうが はくさい もやし きゃべつ わざ	米 麦 はるさめ	油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	879 Kcal 34.4g 28.0g 3.0g	462	4.0
17月	○		我孫子産野菜の日 ご飯 味つけのり	揚げ豆腐 じゃがいもの金平 のっぺい汁	いちご	鶏肉 卵 さつまいも 厚揚げ 豆腐	牛乳 のり	人参 小松菜 さやいんげん	ごぼう だいこん ねぎ いちご	米 砂糖 じゃがいも さいいも こんにやく	ごま 油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	848 Kcal 37.0g 25.6g 2.7g	523	4.7
18月	○		ゆかりご飯	鯛のさらさ揚げ おひたし 高野豆腐のみそ汁	グレープフルーツ	さば みそ 油揚げ 高野豆腐 糸揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ゆかり	もやし キャベツ しょうが だいこん えのきたけ わざ ホールコーン グレープフルーツ	パン 砂糖 ワカメの皮	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	854 Kcal 38.7g 27.6g 3.1g	437	4.7
19月	○		フレンチトースト	☆クリームシチュー ごまドレサラダ		鶏肉 卵	牛乳 チーズ 生クリーム	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン グリーンピース マッシュルーム	パン 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま マーガリン ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	954 Kcal 35.8g 34.4g 2.7g	477	2.5
20月	○		我孫子産野菜の日 ピピンパ	かにかまのスープ	大学芋	牛肉 かにかま 豆腐 卵	牛乳 わかめ	人参 小松菜	ぜんまい にんにく もやし だいこん ねぎ	米 砂糖 でんぷん さつまいも	油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	892 Kcal 30.4g 26.7g 3.3g	417	3.8
23月	○		ご飯 大豆小魚	豚肉と生揚げの辛みそ炒め むらくも汁	バナナ	生揚げ 豚肉 みそ 鶏肉 卵	牛乳 わかめ 小魚	人参 ピーマン	キャベツ しめじ 玉ねぎ しょうが えのきたけ わざ バナナ	米 砂糖 でんぷん	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	849 Kcal 39.6g 24.7g 3.0g	559	5.7
24月	○		ターメリックライス	チリコンカーネ 白菜のスープ	黄桃缶	牛肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 小松菜	きゅうり キャベツ もやし わざ しょうが 白菜 黄桃缶	米 麦 でんぷん 小麦粉	マーガリン 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	832 Kcal 31.6g 22.5g 3.2g	370	4.7
25月	○		☆ココア揚げパン	わんだんスープ コーンサラダ	パリッシュ	鶏肉 豚肉	牛乳 小魚	人参 小松菜	キャベツ 白菜 しょうが もやし ホールコーン ねぎ	パン 砂糖 じゃがいも でんぷん ワカメ	マヨネーズ 油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	852 Kcal 28.1g 31.7g 3.0g	409	2.8
26月	○		我孫子産野菜の日 ご飯	鯛のごまみそ焼き ピーナツ和え さつま汁	オレンジ	さば みそ 豚肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	大根 キャベツ しょうが もやし ねぎ オレンジ	米 さとう さつまいも こんにやく	ごま 油 ピーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	826 Kcal 37.6g 24.3g 3.2g	429	3.9
27月	○		我孫子産野菜の日 ご飯	☆鶏のからあげ ナムル トマトと卵のスープ	ジョア	鶏肉 卵 豚肉	牛乳 わかめ ジョア	人参 小松菜 ちんげんさい トマト パセリ	にんにく しょうが ぜんまい 玉ねぎ もやし	米 砂糖 でんぷん	ごま 油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	820 Kcal 37.0g 23.3g 2.5g	542	2.6

給食新メニューコンテスト市長賞受賞!

## 13日の献立「高野豆腐と我孫子産野菜のグラタン」

13日は、給食新メニューコンテストで、市長賞を受賞した  
湖北台東小学校6年生の大竹莉愛さんが考えた献立です。  
我孫子産のトマトやほうれん草と高野豆腐を、  
我孫子産の米粉を使ってとろみをつけました。お楽しみに!



今月の平均

エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	867 Kcal 35.0g 26.1g 3.0g	455	4.0
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

※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。