



# 2月献立表

令和4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					
			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	たんぱく質	脂質				
献立名			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも 類・砂糖	油脂類 種別	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
献立名			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
		お米は毎回「我孫子産のコシヒカリ」										
1	水	ごはん 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	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	795	32.0	23.9
2	木	ピザトースト マカロニスープ じゃこナッツ	パイナップル	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	776	33.2	25.6
3	金	【節分の献立】 ごはん いわしのカリカリフライ 野菜のごま煮 もずく入りかきたま汁	きな粉豆	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	822	33.7	24.3
6	月	【立春の献立】 菜の花 ごはん 揚げ出し豆腐 じゃがいもの金平 白菜の味噌汁 じゃこナッツ	はるか	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	788	31.0	27.4
7	火	焼肉丼 鶏だんごスープ カンチューナッツ	ヨーグルト	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	828	38.4	27.4
8	水	ごはん あじのねぎみそ焼き もやしと油揚げの和え物 せんべい汁	不知火	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	730	36.6	14.5
9	木	ごはん ツナそぼろ 生揚げの五目煮 たまねぎの味噌汁	ぼんかん	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	811	37.7	26.4
10	金	わかめごはん 犠牲豆腐 おでん	カップde ヤクルト	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	851	36.7	26.0
13	月	ごはん 鯖の西京焼き じゃが芋の南蛮煮 白菜のすまし汁	りんご	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	822	38.2	21.7
14	火	セルフ オムライス ミルク ポトフ じゃこナッツ	お米の カップケーキ	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	832	30.2	25.1
15	水	受験生応援メニュー！ カツ カレーライス わかめサラダ 煮干し	いよかん (しい予感) ゼリー	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	897	33.1	29.6
17	金	きつね かうどん ししゃもの南蛮漬け ミックスナッツ	スイート ポテト	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	759	31.8	29.0
20	月	ごはん 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	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	745	36.9	19.4
21	火	子ぎつねごはん おからの和風キッシュ じゃが芋のさっぱり和え 白菜の味噌汁	国産ネーブル オレンジ	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	793	34.1	26.5
22	水	スパゲティ ナポリタン コールスローサラダ 煮干し	黒糖ドーナツ	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	765	28.8	25.5
24	金	2年1組チーズや旬の果物を合わせ、野菜がたくさんスープにして食べやすい工夫をした！ フィッシュ バーガー 茹でキャベツ ミネストローネ チーズ	ミニ ぶどうゼリー	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	864	34.6	35.0
27	月	2年5組献立【ポイント】野菜がしっかり摂れる副菜や汁物に工夫した！ 牛丼 野菜チップス けんちん汁 じゃこナッツ	ぼんかん	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	783	34.4	19.1
28	火	ごはん 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	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	803	33.6	28.1
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	804	34.2	25.3
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	451	4.0	3.4
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	830	13~20 %	20~30 %
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	450	4.5	2.5g 未満

☆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	804	34.2	25.3
文部科学省 基準栄養価	451	4.0	3.4
たんぱく質、脂質はエ ネルギーに対する割合 (%)	830	13~20 %	20~30 %
	450	4.5	2.5g 未満

## 試験前からかぜ予防を！

運動

睡眠・休養

手洗い

食事

うがい

栄養バランスの良い食  
事と適度な運動、十分な  
睡眠・休養をとり、体の  
抵抗力を高めます。また、  
手洗いやうがいをし、  
かぜの原因となるウイル  
スなどが体内に入るのを  
防ぎましょう。

### 8日「しらぬい(不知火)」

はるみと同じ清美とボ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「デコポン」として流通します。

### 9、27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。

### 20日「はるみ」

清美オレンジとボンカンの掛け合わせで、デコポンと同じ配合から生まれています。

～かんきつ類の紹介～ 国産かんきつ類が旬の季節です！

