



2月献立表

令和5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 g	脂質 g
						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	木	○	フレッシュトマト スパゲティ	コールスローサラダ 煮干し	ホットケーキ	ベーコン ハム 鶏肉 卵	牛乳 チーズ 煮干し	にんじん トマト トマト缶 ピーマン	玉葱 マッシュルーム えのき巻 にんにく きゅうり キャベツ	スパゲッティ 砂糖 ホットケーキ	油 エッグゲア バター	813	34.9	26.1
2	金	○	【節分の献立】 ご飯	いわしのカリカリフライ 大根と車麩の含め煮 白菜の味噌汁 福煮	りんご	鶏肉 油揚げ みそ 福豆	牛乳 いわし	にんじん こまつな	しょうが だいこん はくさい ねぎ えのき巻 りんご	米 麦 こんにやく 車ぶ 砂糖	油	823	35.7	24.4
5	月	○	【立春の献立】 ミルメーク 子ぎつねご飯	糖のごまだれ焼き 野菜の海苔わさび和え 豆腐の味噌汁	いちご	鶏肉 油揚げ さわら 豆腐 みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれん草	しょうが 枝豆 キャベツ もやし だいこん ねぎ いちご	ミルメーク 米 麦 砂糖	油 ごま	814	39.2	25.4
6	火	○	2年4組【ポイント】「体ボカボカ、旬の食材堪能献立」辛味の隠し味で体が温まる工夫と、 ほうとうで冬の野菜がたくさん摂れて体に優しく、冬を堪能できる献立。 辛みそほうとう	米粉のかき揚げ 大根サラダ アーモンド	ぼんかん	豚肉 油揚げ みそ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ こまつな	干し椎茸 玉葱 だいこん ねぎ きゅうり ぼんかん	ほうとう 砂糖	油 ごま アーモンド	757	28.1	37.2
7	水	○	わかめご飯	擬製豆腐 おでん	ヨーグルト	豆腐 鶏肉 卵 竹輪 揚げパン はんぺん	牛乳 わかめ じゃこ 昆布 ヨーグルト	にんじん 万能ねぎ	ねぎ だいこん	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにやく	ごま 油	789	34.9	20.1
8	木	○	ご飯	豆腐とひじきのハンバーグ 野菜の海苔おかか和え 石狩鍋汁	バナナ	豆腐 鶏肉 大豆 ツナ 卵 鮭 かつお節 豆腐 味噌	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 えのき巻 ねぎ バナナ	米 麦 パン粉 砂糖 片栗粉 じゃが芋	油	778	37.6	19.7
9	金	○	2年6組【ポイント】みんなが好き、中学生に必要な栄養が摂れる和食献立 和食で相性がいい料理を合わせ、決め手は「だし」にこだわった味噌汁。 しらすご飯	鶏のから揚げ 豆腐と旬キャベツのサラダ 3種のだし香る味噌汁 チーズ	ぶどうゼリー	鶏肉 豆腐 ベーコン 油揚げ みそ	牛乳 しらす わかめ チーズ	にんじん ほうれん草	しょうが にんにく キャベツ 玉葱 きゅうり	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ゼリー	油 ごま	797	39.4	23.8
13	火	○	2年2組【ポイント】冬のイベント！バレンタイン献立 不足する2群はチーズで補充、みんなが好き洋食でチョコも入れたい！ セルフオムライス	ハートマカロニスープ チーズ	ショコラパイ	鶏肉 卵 ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	玉葱 マッシュルーム グリーンピース キャベツ	米 麦 パイ	油	849	28.6	29.6
14	水	○	受験生応援メニュー① / もち食べて最後まで粘ろう 餅いなり うどん	五目卵焼き じゃこナッツ	いちごの ハートカップ	油揚げ 鶏肉 卵 豚肉	牛乳 ひじき 煮干し	にんじん 万能ねぎ	干し椎茸 玉葱 はくさい ねぎ	もち 砂糖 うどん ムース	油 アーモンド	789	38.8	27.5
16	金	○	受験生応援メニュー② / 勝ち丼食べていい子感 ソースカツ丼	かぶの抽香漬け キムチ入り豚汁 お魚アーモンド	いよかん	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 煮干し	かぶ(葉) にんじん こまつな	かぶ ゆず はくさい ねぎ だいこん ねぎ 干し椎茸 いよかん	米 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃが芋 こんにやく	油 アーモンド	847	40.8	23.2
19	月	○	ビーフ カレーライス	和風サラダ 煮干し	フルーツ ミックス ゼリー	国産牛肉 みそ かまぼこ かつお節	牛乳 チーズ 煮干し	にんじん	玉葱 しょうが にんにく りんご キャベツ もやし えのき巻	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 ゼリー	油 バター	830	29.0	24.8
20	火	○	ご飯	さばの味噌煮 小松菜ときのこの和え物 白菜のすまし汁 チーズ	清見 オレンジ	さば みそ ハム なると	牛乳 わかめ チーズ	こまつな にんじん	ねぎ しょうが もやし しめじ 玉葱 はくさい えのき巻 きよみ	米 麦 砂糖	油 ごま	781	31.7	27.9
21	水	○	ご飯	納豆 肉じゃが チンゲン菜の味噌汁 チーズ	ぼんかん	納豆 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 チーズ	にんじん いんげん チンゲン菜	玉葱 もやし えのき巻 ねぎ ぼんかん	米 麦 じゃが芋 しらたき 砂糖	油	794	34.1	20.4
22	木	○	2年4組「食べ方2通り！貝たくさん新メニュー」パン&シチュー、パン&フルーツクリーム、 どっちを選ぶ？栄養バランスも均等に6群全ての種類の食品を2つ以上入れた。 セルフフルーツ クリームサンドパン	冬野菜のクリームシチュー きゅうりとツナとわかめのサラダ パリッシュ	フルーツカップ	鶏肉 いんげん豆 ツナ	牛乳 クリーム チーズ わかめ 煮干し	プロコラー にんじん	はくさい 玉葱 キャベツ コーン きゅうり 豆 味噌 味噌が はん 和りコゴアウ	パン じゃが芋 米粉 砂糖	バター 油 ごま	882	34.6	31.4
26	月	○	2年6組【ポイント】食感楽しい！中華献立 食感を出すために揚げ餃子にして、全ての料理に野菜が入るように考えたこと。 キムチチャーハン	パリパリ揚げぎょうざ 春雨サラダ わかめスープ	桃の杏仁豆腐	豚肉 卵 ハム 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく はくさい しょうが ねぎ もやし きゅうり 玉葱 えのき巻 コーン	米 麦 はるさめ 砂糖 片栗粉 杏仁豆腐	油 ごま	802	27.3	25.4
27	火	○	ご飯	銀だらの西京焼き 小松菜のからし和え さつま汁 チーズ	国産 オレンジ	ぎんだら みそ ハム かまぼこ 豚肉	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	キャベツ もやし だいこん ねぎ ねぎ オレンジ	米 麦 砂糖 さつま芋 こんにやく	油	793	31.3	26.1
28	水	○	ハヤシライス	水菜とじゃこのサラダ アーモンド	パイナップル	豚肉 油揚げ	牛乳 クリーム じゃこ	にんじん 水菜	玉葱 しょうが にんにく マッシュルーム だいこん キャベツ パイナップル	米 麦 小麦粉 砂糖	油 バター ごま アーモンド	874	31.9	31.2
29	木	○	ご飯	ししゃもの磯部揚げ 豚肉と大根の味噌煮 なめこの味噌汁	きな粉豆	卵 豚肉 みそ 豆腐 油揚げ 大豆 きな粉	牛乳 ししゃも 青のり わかめ	にんじん こまつな	だいこん しょうが なめこ	米 麦 小麦粉 片栗粉 こんにやく 砂糖	油	846	37.2	27.3

*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。
☆到達度テスト1日目の15日は、給食はありません。

【持ち物 毎日忘れずに！】 ・ランタクロス ・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、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	814	34.2	26.2
	457	16.8%	29.0%
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 (%)	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。

6, 21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。
16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。
20日「清美オレンジ」
清見は温州みかんとアメリカが起源のオレンジをかけ合わせた品種です。果汁が多くオレンジの香りがする酸味の少ないかんきつです。
27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。
~かんきつ類の紹介~ 国産かんきつ類が旬の季節です！