

2 月 献 立 表

令和6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								栄養価							
	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	たんばく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g			
					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・種実類									
			お米は毎回「我孫子産のコシヒカリ」		たんばく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質									
3月	○	【節分の献立】 ご飯	いわしのかば焼き 野菜の海苔わさびあえ 大根のみそ汁	メープル ビーンズ	いわし 豆腐 大豆	油揚げ みそ わかめ	牛乳 のり わかめ	こまつな にんじん	しょうが だいこん 玉葱	キャベツ もやし	米 片栗粉 上白糖	麦 砂糖	油	761	33.8	23	400	4.6	2.6
4火	○	【立春の献立】 ご飯	鰯の西京焼き じゃがいもの金平 菜花のみそ汁 チーズ	はるみ	さわか 豚肉 油揚げ	みそ 豆腐	牛乳 わかめ チーズ	にんじん いんげん 菜の花	玉葱 はるみ		米 砂糖 こんにゃく	麦 じゃがいも	エッグケア ごま 油	782	38	24.8	440	3.8	3
5水	○	ご飯	豆腐とひじきのハンバーグ もやしのサラダ 豆腐チゲ アーモンド	ミニぶどうゼリー	豆腐 大豆 卵 豚肉	鶏肉 ツナ ハム	牛乳 ひじき	にんじん にら	玉葱 はくさい だいこん ねぎ しょうが	きゅうり えのきたけ	米 パン粉 片栗粉	麦 砂糖 ゼリー	油 ごま アーモンド	777	34.9	26.7	434	6.5	3.8
6木	○	子ぎつねごはん	鶏と野菜のごま煮 もやしのみそ汁	バナナ	鶏肉 生揚げ みそ	油揚げ うずら卵	牛乳	にんじん こまつな	しょうが だいこん もやし バナナ	枝豆 玉葱	米 砂糖 こんにゃく	麦 じゃがいも	油 ごま	830	34.7	27.1	463	5	3.5
7金	○	ピザトースト	海藻サラダ クラムチャウダー 青のり小魚	りんご	鶏肉 あさり ベーコン	ツナ 海苔ミックス 煮干し	牛乳 チーズ 海苔ミックス 煮干し	ピーマン トマト缶 にんじん	玉葱 マッシュルーム コーン にんにく キャベツ きゅうり りんご		パン じゃがいも 米粉	砂糖 米粉	油 ごま	798	36.5	28.3	609	3.2	4.3
10月	○	ご飯	ししゃもの磯辺揚げ 切り干し大根の炒め煮 さつま芋の味噌汁 我孫子産野菜	清見オレンジ	卵 さつま揚げ みそ	豚肉 油揚げ	牛乳 ししゃも 青のり	にんじん こまつな	切干だいこん 干し椎茸 きよみ	玉葱	米 小麦粉 こんにゃく	麦 片栗粉 砂糖	油	782	28.8	23.7	512	3.2	2.6
12水	○	豆腐のうま煮丼	かぼちゃのみそ汁 青のり大豆	ハートプリン	豆腐 うずら卵 みそ	豚肉 油揚げ 大豆	牛乳 わかめ 青のり	にんじん チンゲン菜 かぼちゃ	玉葱 しめじ にんにく しょうが	干し椎茸	米 砂糖 ハートプリン	麦 片栗粉	油	819	35.8	25.4	474	6.1	3.5
13木	○	受験生応援メニュー！ ソースカツ丼	だいのんのキムチ けんちん汁 煮干	いよかん (いい予感)	鶏肉 豆腐	卵	牛乳 煮干し	にんじん	だいこん ねぎ いよかん	きゅうり ごぼう	米 小麦粉 砂糖	麦 パン粉 じゃがいも	油	832	44.7	21.1	392	3.2	3.6
17月	○	ご飯	おからツナふりかけ 生揚げの五目煮 たまねぎのみそ汁	不知火	ツナ 生揚げ 油揚げ	おから 豚肉 みそ	牛乳 昆布 わかめ	にんじん こまつな	たけのこ 干し椎茸 デコポン	玉葱	米 砂糖	麦 片栗粉	ごま 油	804	36.9	28.3	547	4.9	2.8
18火	○	ご飯	マスのレモンソースがけ 我孫子産野菜 野菜炒め だんご汁 我孫子産野菜	ココアナッツ	ます 卵 鶏肉	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん チンゲン菜 こまつな	レモン キャベツ 干し椎茸 だいこん	ねぎ 玉葱 しょうが たけのこ	米 砂糖 白玉もち	麦 片栗粉	油 アーモンド	860	38.8	28.8	364	2.7	2.7
19水	○	ご飯 じゃこふりかけ	肉じゃがコロケ キャベツの塩昆布あえ もやしのみそ汁	オレンジ	かつお節 卵 みそ	豚肉 油揚げ	牛乳 じゃこ 塩昆布 わかめ	にんじん こまつな	玉葱 キャベツ もやし オレンジ	きゅうり	米 砂糖 しらたき マッシュポテト	麦 じゃがいも	ごま 油	798	29.5	25.5	399	3.5	2.9
20木	○	ポーク カレーライス	豆腐とひじきのサラダ 煮干	パイナップル	豚肉 ハム	豆腐	牛乳 チーズ ひじき 煮干し	にんじん	玉葱 しょうが キャベツ 枝豆 パイナップル	にんにく	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	麦 小麦粉	油 バター	856	31.7	26.6	425	3.9	2.9
21金	○	けんちんうどん	餅いなり 小えびのから揚げ	オレンジケーキ	鶏肉 卵	油揚げ	牛乳 小えび	にんじん こまつな	干し椎茸 はくさい だいこん しょうが にんにく オレンジ	ねぎ だいこん	うどん 片栗粉 砂糖 もち	さといも 米粉 小麦粉	油 ごま バター	827	34.9	30.4	752	2.7	4
25火	○	ご飯	鯖の味噌煮 もやしと油揚げの和え物 豆腐のみそ汁	ヨーグルト	さば 油揚げ	みそ 豆腐	牛乳 ヨーグルト	こまつな チンゲン菜	ねぎ しょうが キャベツ だいこん	もやし	米 砂糖	麦	ごま	828	35.1	30.5	505	7.9	3.3
26水	○	コッペパン	あらびきウィンナー ジャーマンポテト グラシュ	バウムクーヘン	ウィンナー 国産牛肉	ベーコン 豚肉	牛乳	こまつな にんじん パプリカ トマト缶	コーン にんにく 玉葱		パン 米粉	じゃがいも バウムクーヘン	油	974	37.1	42.5	541	2.7	4.4
27木	○	ご飯	揚げ豆腐 ごぼうと春雨の炒め物 じゃがいものみそ汁 チーズ	みかん	豆腐 卵 油揚げ	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん いんげん	ねぎ 玉葱 しょうが	ごぼう みかん	米 砂糖 じゃがいも	麦 はるさめ	油 ごま	790	32.3	24.1	482	4.1	2.8
28金	○	【予備会 3年生お祝い献立】 セルフ オムライス	ペッパービーンズ ポトフ 我孫子産野菜	ミルメーク お祝いクレープ	鶏肉 大豆 豚肉	うす焼き卵	牛乳	にんじん かぶ(葉)	玉葱 セロリ	マッシュルーム グリーンピース キャベツ	米 片栗粉 クレープ ミルメーク	麦 じゃがいも	油	797	32.2	21.4	346	4.4	3.3
☆仕入れの都合で、献立の一部を変更することもあります。 ☆エッグケアとは、卵不使用のマヨネーズ風ドレッシングです。					【ご家庭にお願い】 給食への異物混入を防いで衛生的に食事をするためにも、各自のランチクロスを使用します。毎回清潔なものをご用意ください。また、手を洗った後の手拭き用のハンカチなどの持参にもご協力ください。							今月の平均栄養価		819	35 17.1%	27 29.6%	476	4.3	3.3
												文部科学省 基準栄養価		830	エネーギーの 13~20 %	20~30 %	450	4.5	2.5 未満

☆仕入れの都合で、献立の一部を変更することもあります。
☆エッグケアとは、卵不使用のマヨネーズ風ドレッシングです。

【ご家庭にお願い】

給食への異物混入を防いで衛生的に食事をするためにも、各自のランチクロスを使用します。毎回清潔なものをご用意ください。また、手を洗った後の手拭き用のハンカチなどの持参にもご協力ください。

今月の平均栄養価

819	35 17.1%	27 29.6%	476	4.3	3.3
830	13~20 %	20~30 %	450	4.5	2.5 未満

試験前からかぜ予防を！



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て、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。



節分

節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物陰みをして無事にすこすという習慣がありました。
「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。



2年生の家庭科では、食生活の自立を学んでいます。「中学生に必要な栄養バランスを考えた給食献立」を課題にした授業では、ひとり一人が学習を活かして献立を立てました。11月から各クラスの代表献立を取り入れています。

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！！

