

# 2月献立表

平成23年度

我孫子市立我孫子中学校

日	曜	牛乳	献立名			血や肉・骨になる		体の調子を整える		体温や力になる		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分相当量
			主食	主菜・副菜	デザート	①魚・肉・卵・大豆	②牛乳・小魚・海藻	③緑黄色野菜	④淡色野菜	⑤穀類・芋・砂糖	⑥油脂類						
						たんぱく質	無機質カルシウム	カロチン	ビタミンC	炭水化物	脂質						
1	水	○	豚キムチ丼 のっぺい汁 蕪の柚子香漬け	いよかん	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜 蕪の葉 小松菜	ごぼう 長葱 大根 いよかん 蕪	米 麦 砂糖 しらたき 里芋		832	31.2	21.2	382	3	3.5	
2	木	○	ご飯 韓国のり	★えびとイカのチリソース煮 ★バンバンジー ★とうもろこしスープ	パイナップル	えび 卵 イカ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜 トマト 万能葱	米 麦 油 ごま		793	38.2	20.1	345	3.3	3.4	
3	金	○	鶏ごぼうご飯	鯛フライ さつま芋のサラダ 豆まめ味噌汁(節分献立)	福豆	鶏肉 卵 大豆 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	しいたけ ごぼう 玉葱 きゅうり	米 麦 芋 さあ	922	35.4	33.4	431	5.1	4.3	
6	月	○	菜の花ご飯	鮭の味噌マヨネーズ焼き 沢煮椀 野菜のピーナッツあえ (我孫子産野菜の日・立春献立)	苺	卵 鮭 鶏肉 みそ	牛乳	人参 小松菜 菜の花	ごぼう 長葱 しいたけ 苺	米 麦 砂糖	798	34.6	29	375	3.6	3.7	
7	火	○	フレンチトースト	大豆カレーシチュー コーンサラダ	キウイフルーツ	卵 大豆 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉葱 レタス キャベツ きゅうり コーン キウイ グリンピース	パン 砂糖 マヨネーズ	959	35.3	32.9	444	4	3.9	
8	水	○	中華おこわ	揚げだし豆腐のかにあんかけ えびワンタンスープ	レモンヨーグルト	豚肉 豆腐 えび かまぼこ なるど	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 チンゲン菜	長葱 メンマ ガーサイ ちやし 白菜	米 砂糖 もち米	834	31.7	23.7	527	3.8	4.6	
9	木	○	ご飯 菜の花 ふりかけ	ししゃものごま焼き 炒り豆腐 油揚げと大根の味噌汁	りんご	鶏肉 卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも	人参 小松菜	長葱 玉葱 しいたけ 大根 りんご	米 麦 じゃが芋 砂糖 小麦 粉	835	35.3	25.4	641	4.5	2.3	
10	金	○	あさりご飯	桜エビと葱の卵焼き 里芋のそぼろ煮	ぼんかん	あさり 油揚げ 卵 鶏肉	牛乳 桜エビ 昆布	人参 みつ菜	ごぼう 玉葱 長葱 グリンピース ぼんかん	米 麦 砂糖 里芋	798	36	20.7	732	10.4	4	
13	月	○	★カツカレー	海藻サラダ	パイナップル	鶏肉 卵 みそ	牛乳 チーズ 海藻	人参	玉葱 パイン コーン キャベツ きゅうり	米 麦 小麦粉 パン	982	30.4	31.1	353	2.8	3.9	
14	火	○	オムライス	ポテトポタージュ スターチーズサラダ	ココアプリン	鶏肉 卵 ウインナー 豆乳	牛乳 チーズ クリーム	人参 トマト パセリ	玉葱 コーン グリンピース キャベツ レタス きゅうり 長葱	米 麦 じゃが芋	915	30.4	32.9	456	2.4	4.3	
15	水	○	丸コッペ	白花豆のコロッケ 野菜スープ	フルーツみつ豆	白花豆 豚肉 ベーコン 卵 えんどう豆	牛乳 チーズ	人参 テンゲン菜	玉葱 キャベツ 白菜 みかん 桃 パイン キウイ	パン じゃが芋 小麦粉 砂糖	954	28.9	31.2	414	3.2	4	
16	木	○	キムチチャーハン	パオズ 春雨スープ	★みかんクレープ	豚肉 卵	牛乳	人参 小松菜 テンゲン菜	長葱 白菜 しいたけ 筍 みかん	米 麦 砂糖 春雨	853	30.7	27.9	394	3	3.3	
17	金	○	ご飯 納豆	擬製豆腐 筑前煮	いよかん	納豆 卵 鶏肉	牛乳 ひじき	万能葱 小松菜 人参	しいたけ ごぼう 大根 んんこん いよかん	米 麦 砂糖 こんにゃく	846	37.5	21.1	431	4.8	2.3	
20	月	○	ご飯 手作りふりかけ	厚揚げと豚肉の味噌炒め けんちん汁	ぼんかん	厚揚げ みそ うずら 卵 油揚げ	牛乳 しらすのり	人参 小松菜	玉葱 筍 大根 キャベツ ごぼう 長葱 ぼんかん	米 麦 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	848	38.6	27.8	574	5.9	3.3	
21	火	○	★照り焼きバーガー	★トマトと卵のスープ じゃがバター (我孫子産野菜の日)	苺ヨーグルト	卵 鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	トマト 人参 小松菜 パセリ	玉葱 レタス 苺	パン じゃが芋	802	36	26.2	388	2.5	4.1	
22	水	○	さつま芋ご飯	たらのガーリックナッツ焼き ★豚汁 昆布の即席漬け	いよかん	たら 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	玉葱 ごぼう きゅうり キャベツ 大根 長葱 いよかん	米 麦 芋 さあ	790	36.3	24.8	387	3.2	3.7	
24	金	○	スープスパゲッティ	ブロッコリーとポテトのサラダ (我孫子産野菜の日)	★ココアケーキ	あさり ベーコン 卵 豆乳	牛乳	人参 パセリ ブロッコリー	玉葱 マッシュルーム	麵 油 バター くるみ アーモンド マーガリン	914	29.9	38	376	4.6	3.2	
27	月	○	ご飯	鯖の香り焼き 厚揚げの味噌汁 茎わかめのきんぴら	いよかん	鯖 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	玉葱 ごぼう いよかん	米 麦 こんにゃく 里芋	789	34.4	22.1	399	4	3.8	
28	火	○	カレーピラフ	鮭と白印元のクリーム煮 パインサラダ	ヨーグルトレーズン	あさり 豚肉 鮭 白印元	牛乳 チーズ ヨーグルト	ピーマン 人参 フロッコリー	玉葱 コーン キャベツ レタス きゅうり パインレーズン	米 麦 じゃが芋	893	31.3	26.5	401	6.7	3.3	
29	水	○	★ココア揚げパン	するもん汁 大根サラダ	アーモンド	いわし たら ハム 鶏肉 みそ	牛乳	ほうれん草 人参 小松菜	大根 長葱 えのき コーン	パン 砂糖	778	32.2	29.6	428	3.7	3.6	

★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下さい。



3年生のリクエスト献立には、★印がついています。

2月3日は、節分です。2月4日は、立春です。



今月の平均栄養価	857	33.7	27.3	444	4.23	3.63
文部科学省基準栄養価	850	19~35	27	420	4	3以下