



2月

予定献立表



我孫子市マスコットキャラクター  
手賀沼のうなぎさん

令和4年度

我孫子市立布佐中学校

日	曜日	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		栄養量					
			主食	主菜・副菜	デザート	魚・肉	牛乳	緑黄色	その他の野菜	穀類	油脂	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄分	食塩相当量
						卵・大豆	小魚・海藻	野菜	果物・きのこ	芋類・砂糖	種類						
1	水	○	ご飯	肉じゃがコロック 和風サラダ 大根と油揚げのみそ汁 煮干し	みかん	豚肉 大豆 卵 かに風味かまぼこ 油揚げ	牛乳 煮干し	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし だいこん ねぎ えのきだけ みかん	米 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ 薄力粉 パン粉	油 ごま	842	28.6	25.6	396	3.8	3.3
2	木	○	豆腐の オイスターソース 炒め丼	中華わかめスープ 煮干し	手作り スイートポテト アップルパイ	豆腐 豚肉 卵	牛乳 煮干し わかめ	にんじん さやいんげん チンゲン菜	玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ りんご レモン汁	米 麦 砂糖 パイ皮 さつまいも	油 ごま油 バター	867	32.7	28.1	449	4	3.2
3	金	○	(部分献立) 手巻き寿司	いわしのから揚げ 田舎汁 ミルメークココア	きなこ大豆	納豆 卵 シーチキンマヨネーズ いわし 生揚げ 大豆 きな粉	牛乳 のり	にんじん こまつな	きゅうり だいこん ねぎ	米 砂糖 さつまいも かたくり粉 じゃが芋	ごま 油	852	38.9	26.5	579	6.1	4
6	月	○	(立春献立) 菜の花ご飯	鯖の西京焼き キャベツの和え物 じゃが芋とわかめのみそ汁	いちご	鶏肉 卵 鯖 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん なばな こまつな	キャベツ もやし 玉葱 いちご	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま	763	38.1	23.9	370	3.9	3.5
7	火	○	(我孫子産野菜の日) 白樺派の ビーフカレーライス	海藻サラダ 福神漬け 煮干し	手作り プリン	牛肉 卵	牛乳 煮干し チーズ 海藻 クリーム	にんじん	玉葱 りんごピュレ 福神漬け コーン キャベツ きゅうり もやし	米 麦 じゃが芋 薄力粉 砂糖 コーンスターチ	油 バター ごま ごま油	884	27.6	28.4	418	3.7	3.8
8	水	○	ご飯	すずきのタルタルソース焼き 小松菜のくるみみそ 豆腐のみそ汁	りんご	すずき 凍り豆腐 豆腐	牛乳 わかめ	こまつな にんじん パセリ	玉葱 キャベツ もやし ねぎ りんご	米 麦 黒砂糖	マヨネーズ くるみ	792	33.5	30.8	374	3.3	3
9	木	○	ピザトースト	アーモンドサラダ アルファベットスープ 煮干し	はるみ	ベーコン ハム	牛乳 煮干し チーズ	ピーマン にんじん こまつな	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし レモン汁 はるみ	パン 砂糖 マカロニ じゃが芋	油 アーモンド	829	32.8	32.2	490	2.9	4.6
10	金	○	ご飯	擬製豆腐 切り干し大根のはりはり漬け じゃがいも団子汁 いりこナッツ	でこぼん	豆腐 鶏肉 卵 なると	牛乳 煮干し くわわかめ	にんじん こまつな	ねぎ 切干大根 きゅうり 大根 玉ねぎ 白菜 でこぼん	米 砂糖 じゃが芋 てんぷん 里芋	アーモンド 油	772	30.9	21.7	420	3.6	2.3
13	月	○	ご飯	さばのカレー揚げ みそポテトサラダ 卵スープ	ぼんかん	さば ツナ 鶏肉 卵	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり コーン 玉ねぎ ぼんかん	米 砂糖 かたくり粉 薄力粉 じゃが芋	油 マヨネーズ	855	35.8	30.7	297	2.8	2.7
14	火	○	(バレンタイン献立) スープパグティ	ツナサラダ 煮干し	手作りアーモンド 入りチョコレート ケーキ	ベーコン ツナ 卵	牛乳 煮干し	にんじん ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン もやし	スパゲティ 薄力粉 砂糖 チョコレート マーガリン アーモンド 粉糖	油 バター ごま マヨネーズ	796	27.6	35	406	3	3.3
15	水	○	コスタリカライス	じゃがいものカリカリサラダ 野菜スープ いりこナッツ	ヨーグルト	大豆 鶏肉 ベーコン	牛乳 煮干し ヨーグルト	にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ こまつな	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり セロリー	米 麦 じゃが芋 はちみつ	アーモンド バター 油	814	33	26.1	459	3.9	3.7
16	木	定期テストのため給食はありません。															
17	金	定期テストのため給食はありません。															
20	月	○	ご飯	チキンみそカツ ごま酢和え 根菜汁 煮干し	りんご	鶏肉 卵 豆腐	牛乳 煮干し	こまつな にんじん	キャベツ もやし 大根 れんこん ねぎ りんご	米 薄力粉 パン粉 砂糖 里芋	油 ごま油 ごま	802	32.7	21.1	433	4.1	3.3
21	火	○	(我孫子産野菜の日) ご飯	ししゃものごま揚げ わかめとツナの和え物 大根と油揚げのみそ汁	はるみ	ツナ 油揚げ	牛乳 ししゃも わかめ	こまつな	キャベツ 大根 ねぎ えのきだけ はるみ	米 薄力粉 でんぷん	ごま 油 マヨネーズ	824	33.6	33.9	654	4.6	3.3
22	水	○	深川ごはん	五目卵焼き キャベツのあえもの いりこナッツ	いちご	あさり 卵 鶏肉 大豆 ちくわ 豚肉 豆腐	牛乳 煮干し 干ひじき	にんじん さやいんげん こねぎ	ごぼう 玉ねぎ キャベツ もやし コーン 大根 ねぎ いちご	米 麦 砂糖 じゃが芋	アーモンド 油 ごま	767	35.8	23.3	464	10.3	4.2
24	金	○	丸パン	鮭フライ ポイルキャベツ マカロニのクリーム煮	でこぼん	鮭 卵 鶏肉	牛乳 クリーム	にんじん こまつな	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム でこぼん	パン 薄力粉 パン粉 マカロニ	油 バター	922	41.8	32.9	422	2.5	4.2
27	月	○	ご飯	炒り鶏 白菜のみそ汁 カレー小魚	わらびもち	鶏肉 生揚げ さつま揚げ 油揚げ 豆腐	牛乳 煮干し わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう れんこん たけのこ 干し椎茸 白菜 ねぎ	砂糖 米 じゃが芋 黒砂糖	油	865	32.8	19.5	477	4.2	3.4
28	火	○	五目チャーハン	たらちりソース チンゲン菜と豆腐のスープ いりこナッツ	清見 オレンジ	ハム 卵 かに風味かまぼこ たら 鶏肉 なると 豆腐	牛乳 煮干し	にんじん チンゲン菜	ねぎ 玉ねぎ 清見オレンジ	米 麦 砂糖 かたくり粉 薄力粉	アーモンド 油 ごま ごま油	753	36.4	25.9	404	2.9	4.4
											今月の平均	823	33.7 (16.4%)	27.4 (30%)	442	4.1	3.5
											栄養量の基準	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	450	4.5	2.5 未満

※仕入れの都合により、献立内容を変更させていただくことがあります。  
 ※給食のお米は、通年我孫子産のお米を使っています。「我孫子産野菜の日」には、我孫子でとれた新鮮な野菜を使っています。  
 ※食品成分表が改訂されました。エネルギーの算出方法の変更により、科学的確からしさが向上しましたが、これによりエネルギーが見かけて平均約9%減っています。基準値が改訂前の算出方法のためエネルギー値が低く見えますが、これは食品成分表改訂によるものです。ご了承ください。

※2/20(月)、21(火)、22(水)は3年生の給食はありません。