



2月 給食献立表



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	①魚・肉 卵・大豆 たんぱく質	②牛乳 小魚・海藻 無機質(カルシウム)	③緑黄色 野菜 カロチン	④その他の野菜 果物・きのこ ビタミンC	⑤穀類 芋類・砂糖 炭水化物	⑥油脂 種実類 脂肪	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	食塩 相当量 g
1	火	○	コスタリカライス	季節のフレンチサラダ いりこ	バナナ	大豆 鶏肉 レンズ豆 いんげん豆 ハム	牛乳 煮干し	人参 ピーマン パプリカ 水菜 トマト	玉葱 黄パプリカ マッシュルーム コーン キャベツ バナナ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	802	30.1	18.5	357	5	2.0
2	水	○	ご飯	手作りふりかけ 大根の旨煮 法蓮草の白和え なめこ汁	オレンジ	かつお節 豚肉 豆腐 さつま揚げ うすらの卵	牛乳 ちりめんじゃこ	大根の葉 ほうれん草 人参	大根 なめこ 生姜 玉葱 ねぎ オレンジ	米 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま油	733	30.0	18.7	451	4.1	3.4
3	木	○	(部分の献立) ご飯	いわしの丸干し 五目炒め きりたんぼ汁 福豆	いよかん	鶏肉 いわし 大豆	牛乳	人参 さやいんげん にら	キャベツ もやし ねぎ 大根 ごぼう 白菜 いよかん	米 春雨 きりたんぼ	油 ごま油	840	37.2	25.3	449	3.8	3.2
4	金	○	(我孫子産野菜の日) 麦ご飯	すき焼き風煮 ポテトサラダ いりこカシューナッツ	手作り みかんゼリー	豚肉 焼き豆腐 ハム	牛乳 煮干し	人参 春菊	白菜 どうもろこし えのきたけ 玉葱 きゅうり ねぎ コーン みかん	米 麦 砂糖 じゃがいも 車麩	油 マヨネーズ カシューナッツ	824	35.5	22.0	422	3.6	2.5
7	月	○	ご飯	きのこ入り玉子焼き 生揚げと野菜の炒め もずく汁 いりこ	りんご	鶏卵 ベーコン いんげん豆 生揚げ 豆腐	牛乳 生クリーム もずく 煮干し	人参 にら 小松菜	しめじ エリンギ 菊 マッシュルーム 玉葱 コーン キャベツ 白菜 もやし 大根 ねぎ りんご	米 砂糖	油	774	30.1	23.4	500	5.2	2.9
8	火	○	(針供養・事始め) 麦ご飯	さばのソース焼き 白菜のごま醤油和え お事汁	パイナップル	さば あずき	牛乳	人参 小松菜	白菜 大根 ごぼう ねぎ パイナップル	米 麦 砂糖 里芋	ごま油	814	28.5	28.5	397	3.2	2.7
9	水	○	麦ご飯	納豆 じゃが芋の加-そぼろ煮 豆腐と大根のかき玉汁 いりこアーモンド	スイート スプリング	豚肉 納豆 なると 豆腐 鶏卵	牛乳 煮干し	人参	玉葱 グリンピース 干し椎茸 ねぎ 大根 スイートスプリング	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 アーモンド	754	30.7	20.7	372	4	2.4
10	木	○	麦ご飯	豆腐の真砂揚げ たくあん入り和え物 豚汁	八朔	豆腐 鶏肉 えび 鶏卵 豚肉 豆腐 かつお節	牛乳 昆布 ちりめんじゃこ	人参 小松菜	玉葱 ねぎ キャベツ もやし きゅうり たくあん 大根 ごぼう 八朔	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま	820	31.2	29.8	488	4.1	2.7
14	月	○	(ヴァレンタイン献立) チキン ライス	ハートのオムレツ パスタ入りスープ	おから入り ココア ケーキ	鶏肉 豚レバー 鶏卵 おから	牛乳	人参 小松菜	玉葱 マッシュルーム グリンピース キャベツ 生姜 ほしぶどう	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃがいも マカロニ	油 バター	780	26.5	23.3	308	2.6	3.5
15	火	○	キムタク ご飯	きびなごのから揚げ 大根と鶏肉の 瀬戸内レモン煮 豆腐のすまし汁	ひとくち ゼリー	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳 きびなご	人参 小松菜 葉ねぎ	ねぎ 大根 白菜 生姜 レモン えのきたけ	米 麦 ごま油	油 ごま ごま油	709	29.7	18.7	396	5.3	3.9
16	水	○	セサミ トースト	ポークビーンズ 切干大根のサラダ いりこ	バナナ	豚肉 あさり いんげん豆 ベーコン かまぼこ	牛乳 チーズ 生クリーム 煮干し	人参 トマト	玉葱 グリンピース キャベツ きゅうり 切干大根 バナナ	パン 砂糖 じゃがいも	油 バター ごま	804	31.6	27.3	474	5.6	3.0
18	金	○	(合格祈願の献立) サクラサク ご飯	鯖の西京(最強)焼き 納豆和え(粘り強く) 合格汁 いりこ(入り校)	いよかん (いい予感)	油揚げ 鶏卵 鶏肉 鯖 納豆 竹輪	牛乳 煮干し	人参 小松菜	かんぴょう 干し椎茸 ねぎ キャベツ もやし いよかん	米 麦 砂糖 竹輪 じゃがいも	ごま油 ごま油	753	37.1	21.5	466	4.5	4.1
21	月	○	ターメリック ライス	魚ときのこのクリーム煮 大根ツナサラダ いりこ大豆	りんご	たら 大豆 鶏肉 あさり いんげんまめ ツナ	牛乳 煮干し 生クリーム チーズ わかめ	ピーマン パセリ 人参	玉葱 マッシュルーム しめじ エリンギ きゅうり キャベツ 大根 もやし りんご	米 麦 砂糖	油 バター ごま ごま油	750	34.2	19.7	413	4.8	2.2
22	火	○	中華おこわ	豆腐のオイスター炒め 中華コーンスープ いりこカシューナッツ	はるか	大豆 豚肉 豆腐 鶏肉 鶏卵	牛乳 煮干し	人参 にら チンゲン菜	きくらげ 玉葱 もやし 干し椎茸 にんにく コーン	米 もち米 砂糖 てんぷら	ごま油 ごま カシューナッツ	750	35.4	23.6	456	4.8	3.8
24	木	○	スバゲティ パパロツチーノ	和風サラダ いりこアーモンド	オレンジ ケーキ	ベーコン かまぼこ ツナ 鶏卵	牛乳 わかめ 煮干し	人参 フロコリー	玉葱 キャベツ にんにく きゅうり 大根 オレンジ	スバゲティ 小麦粉 砂糖	油 アーモンド バター	783	28.2	28.9	391	2.6	3.1
25	金	○	麦ご飯	肉団子の甘酢炒め 冬瓜のかきたま汁 いりこ大豆	バナナ	豚肉 おから 鶏卵 大豆	牛乳 煮干し	人参 ピーマン 小松菜	玉葱 たけのこ 干し椎茸 ねぎ 冬瓜 バナナ	米 麦 砂糖 てんぷら	油 カシューナッツ	849	31.3	27.7	380	3.9	2.9
28	月	○	麦ご飯	豆カレー りんごとキャベツのサラダ いりこアーモンド	ココア プリン	大豆 鶏肉 レンズ豆	牛乳 チーズ 煮干し	人参	玉葱 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり レモン りんご	米 麦 砂糖 小麦粉	油 バター アーモンド	824	29.5	24.6	436	4.2	2.3

- ☺ 食材の発注の都合上、献立を一部変更させていただくことがありますので、ご了承ください。
- ☺ 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、見かけのエネルギーが平均9%減少しています。基準値は、改訂前の算出方法のため、**ビタミン補給のために野菜や果物をしっかりとろう!**「今月の平均エネルギー量」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。
- ☺ 21日(月)～25日(金) 3年生は給食がありません。



今月の給食目標・・・成長期に欠かせない栄養について知ろう!

中学生の時期は、一生の中で、乳幼児期について成長が著しく、活動も盛んなので、たんぱく質をはじめ、カルシウムや鉄分を多く必要とします。必要な栄養素を多く含む食品を知り、吸収率を高める食事を給食を通して学びましょう。体づくりには、タイミングが大切です。

今月の平均	786	31.6	23.7	421	4.2	3.0
栄養量の基準	830	27~ 41.5	18.4~ 27.7	450	4.5	2.5

