

2月 献立表

令和4年1月31日
我孫子市立久寺家中学校

日・曜	牛乳	献立名			主に体を作るものとなる		主に体の調子を整える		主に体温や力になる		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
		主食	主菜・副菜	デザート	魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚 海藻 無機質 (カルシウム)	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類・芋類 砂糖	油脂類 種類						
1	○	ご飯	肉豆腐 いろいろ納豆 和風ポテトサラダ	一口 ピーチ ゼリー	納豆、 かつお節、 豚肉、 豆腐、 ツナ、みそ	牛乳、 あおのり、 じゃこ、 チーズ	のぞわな、 にんじん、 ほうれんそう	ねぎ、干し椎茸、 がなしめじ、 玉葱、しょうが、 きゅうり	米、麦、 しらたき、 砂糖、 じゃがいも、 ゼリー	油	831	36.3	24.8	452	6.6	3.2
2	○	ご飯 ひじきとじゃこの ふりかけ	レバーとじゃがいもの揚げ煮 コーンと卵のスープ 煮干し	オレンジ	かつお節、 豚肝臓、 ベーコン、 豆腐、たまご	牛乳、 ひじき、 しらす干し、 煮干し	にんじん、 こまつな	しょうが、玉葱、 えだまめ、コーン、 干し椎茸、 オレンジ	米、麦、 砂糖、 かたくり粉、 じゃがいも	油、ごま	881	34.3	28.1	407	9.3	2.6
3	○	油揚げの混ぜ寿司 節分の献立	いわしのカリカリフライ 豚汁	福豆	油揚げ、 卵、いわし、 豚肉、豆腐、 みそ、大豆	牛乳、のり	にんじん、 こまつな	かんぴょう(乾)、 干し椎茸、えだまめ、 しょうが、だいこん、 ねぎ、ごぼう	米、砂糖、 じゃがいも、 こんにやく、 あられ	ごま、油	840	30.9	31.0	454	4.0	3.7
4	○	立春の献立 菜の花 ご飯	さわらのマヨネーズ焼き 春雨サラダ 沢煮椀	スイート スプリング	卵、 さわら、 ハム、 豚肉	牛乳	なばな、 こねぎ、 にんじん、 さやえんどう	玉葱、キャベツ、ねぎ、 きゅうり、もやし、 しょうが、ごぼう、 たけのこ、だいこん、 干し椎茸、マッシュルーム	米、麦、 砂糖、 かたくり粉、 はるさめ	油、 エッグケ ア、 ごま	788	30.6	29.4	312	2.3	3.3
7	○	♥ポークカレーライス	キャベツとじゃこのサラダ	りんご	豚肉、 豚肝臓、 みそ、 油揚げ	牛乳、 チーズ、 じゃこ	にんじん	玉葱、にんにく、 しょうが、キャベツ、 だいこん、きゅうり、 レモン、りんご	米、麦、 薄力粉、 じゃがいも、 砂糖	油、 バター、 ごま	887	27.6	29.9	358	2.8	2.8
8	○	我孫子産野菜の日 ガーリック チャーハン	中華風卵焼き 豆腐チゲ チーズ	バナナ	ベーコン、 卵、鶏肉、 豆腐、豚肉、 みそ	牛乳、 しらす干し、 チーズ	青ピーマン、 赤ピーマン、 にんじん、 こねぎ、 にら	にんにく、コーン、 玉葱、たけのこ、 干し椎茸、しょうが、 だいこん、えのきたけ、 ねぎ、はくさい、バナナ	米、麦、 砂糖、 かたくり粉	ごま、油	817	34.4	27.7	623	3.4	4.3
9	○	ご飯	♥さばのみそ煮 野菜のごま酢和え もずく入りかきたま汁	オレンジ	さば、みそ、 なた豆、豆腐、 たまご	牛乳、もずく	こまつな、 にんじん	ねぎ、しょうが、 もやし、キャベツ、 えのきたけ、玉葱、 オレンジ	米、麦、 砂糖、 かたくり粉	ごま	800	29.8	28.4	383	3.8	3.5
10	○	♥担 々 麺	わかめとツナの和え物 煮干し	メープル バター ポテト	豚肉、 豚肝臓、 大豆、みそ、 ツナ	牛乳、 わかめ、 煮干し	にんじん、 チンゲンツァ イ、 こまつな	もやし、玉葱、ねぎ、 コーン、にんにく、 しょうが、キャベツ	中華めん、 砂糖、 さつまいも、 メープル シロップ	油、ごま バター	855	32.5	33.0	534	4.6	4.2
14	○	チキンライス	えびと白菜のクリーム煮 キャベツとコーンのサラダ	豆乳 チョコ プリン	鶏肉、えび、 ベーコン、 白花豆、豆乳、 ツナ	牛乳、 クリーム、 チーズ	にんじん、 トマト	玉葱、グリーンピース、 マッシュルーム、 はくさい、キャベツ、 きゅうり、コーン しめじ	米、麦、 砂糖	バター、 油	802	29.8	26.5	424	3.1	3.3
15	○	2年1組 代表献立 わかめ ご飯	鶏肉の唐揚げ 大豆とさつまいものサラダ 山菜汁 煮干し	ヨーグルト	鶏肉、大豆、 ハム、油揚げ、 豆腐	牛乳、 わかめ、 じゃこ、 煮干し、 ヨーグルト	にんじん、 こまつな	しょうが、にんにく、 きゅうり、山菜、 だいこん、ごぼう、 ねぎ	米、麦、 かたくり粉、 さつまいも、 じゃがいも、 こんにやく	ごま、 油、 エッグケ ア	925	35.4	35.1	512	7.0	3.5
16	○	♥ピザトースト	♥ツナとりんごのサラダ ♥パンプキンポタージュ	一口 みかん ゼリー	ハム、 ベーコン、 ツナ、豆乳	牛乳、 チーズ、 脱脂粉乳、 クリーム	青ピーマン、 にんじん、 かぼちゃ	玉葱、 マッシュルーム、 りんご、キャベツ、 きゅうり、レモン	パン、砂糖、 ゼリー	油	835	33.3	32.5	560	4.1	4.3
17	○	2年3組 代表献立 ご飯	豆腐ハンバーグ 切干大根のサラダ 湯葉のみそ汁	ぼんかん	豚肉、鶏肉、 豚肝臓、 大豆、豆腐、卵、 豆乳、ツナ、 湯葉、みそ	牛乳、 ひじき、 わかめ	にんじん、 こまつな、 水菜	玉葱、だいこん、 切干大根、キャベツ、 はくさい、ねぎ、 ぼんかん	米、麦、 パン粉、 かたくり粉、 砂糖	油	811	37.4	25.3	393	5.2	3.8
21	○	ご飯 かみかみ佃煮 (3年給食なし)	おでん 野菜とツナのマヨ和え	いちご	かつお節、 うずら卵、ちくわ、 揚げポル、 生揚げ、 はんぺん、ツナ	牛乳、 じゃこ、 昆布	にんじん、 こまつな	だいこん、キャベツ、 コーン、いちご	米、麦、 砂糖、 じゃがいも、 こんにやく	ごま、 エッグケ ア	747	26.2	24.0	441	4.2	2.9
22	○	2年2組 代表献立 我孫子産野菜の日 炊き込みご飯 (3年給食なし)	いなだのゆずみそ焼き 小松菜ののり和え 豆腐とわかめのみそ汁	いよかん	油揚げ、 鶏肉、いなだ みそ、 かつお節、 豆腐、みそ	牛乳、 のり、 わかめ	にんじん、 さやいんげ ん、 こまつな	干し椎茸、ごぼう、 ゆず、もやし、ねぎ、 だいこん、いよかん	米、麦、 さつまいも、 砂糖	ごま	783	38.0	24.9	420	4.8	3.8
24	○	麻婆豆腐丼 (3年給食なし)	わかめとコーンのスープ カリカリ大豆カレー風味	パイナップル	豚肉、大豆、 豆腐、みそ、 ベーコン、 たまご	牛乳、 わかめ	にんじん、 にら、 こまつな	にんにく、しょうが、 たけのこ、干し椎茸、 ねぎ、玉葱、コーン、 パイナップル	米、麦、 砂糖、 かたくり粉	油、ごま	875	35.5	29.6	421	4.5	3.9
25	○	ご飯 ツナそばろ (3年給食なし)	ししやもの磯辺揚げ 野菜のアーモンド和え お講汁	不知火 (しらぬい)	ツナ、卵、 油揚げ、 みそ	牛乳、 ししやも、 あおのり	しそ葉、 こまつな、 にんじん	切干大根、キャベツ、 もやし、だいこん、 ねぎ、ごぼう、 しらぬい	米、麦、 砂糖、 薄力粉、 かたくり粉、 さといも	ごま、 油、 アーモンド	773	34.0	23.9	564	4.2	3.2
28	○	2年4組 代表献立 ご飯	たらの甘酢あんかけ せんべい汁 大豆小魚	りんごの タルト	たら、 鶏肉、 大豆	牛乳、 煮干し、 あおのり	にんじん、 青ピーマン、 こまつな	たけのこ、玉葱、 黄ピーマン、 はくさい、だいこん、 えのきたけ、ねぎ	米、麦、 じゃがいも、 かたくり粉、 砂糖、 南部せんべい タルト	油	851	33.4	22.9	443	5.5	2.9

※食材料入荷の状況等により献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。

食事の前には手洗い、
うがいをしっかりしよう！



～持ち物のお願い～

- ・ランチクロス（個人の机に敷くので毎日清潔なものを。）
- ・エプロン、三角巾（給食当番時に必要です。）



今月の平均栄養価	829	32.9 (16%)	28.1 (31%)	453	4.7	3.5
文部科学省摂取基準	830	エネルギー 13～ 20%	エネルギー 20～ 30%	450	4.5	2.5 未 満

2年生が家庭科の授業で作成した献立を取り
入れています。(2, 3月に実施します。)

♥3年生からのリクエストメニューです。
お楽しみに！

※2月18日は1,2年生到達度試験のため給食がありません。21,22,24,25日は、3年生のみ給食がありません。