



平成28年

2月献立表

我孫子市立久寺家中学校

日・曜	牛乳	献立名				主に肉・骨・血になる		主に体の調子を整える		主に体温・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
		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その他の野菜	⑤穀類・芋類・砂糖	⑥油脂類						
						たん白質	無機質(カルシウム)	ビタミンA(カロテン)	ビタミンC	炭水化物	脂質	kcal	g	g	mg	g	g
1月	○	わかめじゃこご飯	ししやもの南蛮漬けおでん	桃ヨーグルト	うずら卵 がんとどき	牛乳 ちりめんじゃこ ヨーグルト 昆布 ししやも わかめ	ピーマン 人参	玉葱 大根 こんにやく	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋	ごま油	814	30.1	23.5	510	3.2	2.9	
2月	○	セルフフルーツサンド	鮭と印元のクリーム煮 海藻サラダ ナッツと煮干し		鮭 白印元	牛乳 海藻 煮干し 生クリーム	人参 小松菜	みかん 桃 パイン バナナ 玉葱 キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖	油 ナッツ	881	33	34.7	454	3.3	3	
3月	○	節分の献立 ご飯	鯛ハンバーグ 粉吹き芋 なめこ汁	抹茶大豆	鯛 大豆 鶏肉 豆乳 みそ 卵 大豆 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 パセリ	玉葱 大根 長葱 なめこ	米 麦 パン粉 砂糖	油 ごま	856	37.5	23.7	422	6	3.7	
4月	○	立春の献立 ご飯	鱈のアーモンドフライ 蓮根のゴマドレサラダ 大根の味噌汁	日向夏	鱈 卵 ハム 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参	蓮根 きゅうり もやし 大根 玉葱 日向夏	米 麦 小麦粉 パン粉	油 ごま アーモンド	848	33.7	29.9	380	3.3	4.2	
5月	○	高菜 チャーハン	鱈の柚子みそ焼き 大根サラダ とうもろこしのスープ	バナナ	豚肉 卵 鱈 ツナ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	高菜漬け 人参	長葱 柚子 大根 コーン 玉葱 バナナ	米 麦 砂糖	油 ごま	761	35.7	21.4	384	2.9	4.1	
8月	○	ゆかりじゃこ ご飯	鯖の味噌煮 さつま芋のコロコロサラダ けんちん汁	手作り 抹茶ゼリー	鯖 みそ ハム ひよこ豆 豆腐 小豆	牛乳 ちりめんじゃこ	ゆかり 人参 小松菜 しそ	長葱 きゅうり 大根 ごぼう 椎茸	米 麦 砂糖	油	842	33.7	24.6	399	2.8	3	
10月	○	あさり カレーピラフ	お豆とうずら卵のグラタン 白菜と卵のスープ	苺	あさり 白印元 ひよこ豆 大豆 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ビーマン 小松菜	玉葱 エリンギ 白菜 苺	米 麦 小麦粉 マカロニ 片栗粉	油 バター	791	28	30.4	448	5.3	4.2	
12月	○	担担麺	ごぼうチップスサラダ	チョコチップ スコーン	大豆 豚肉 みそ ハム 卵	牛乳 わかめ	人参	もやし 白菜 長葱 ごぼう キャベツ きゅうり	麵 片栗粉 小麦粉 砂糖	油 バター ごま	927	33.2	36.8	497	4.4	3.9	
15月	○	ご飯 くるみ小魚	肉豆腐 さつま汁	日向夏	豆腐 豚肉 みそ 卵	牛乳 小女子	人参 小松菜	長葱 椎茸 大根 日向夏	米 麦 砂糖 さつま芋 片栗粉 こんにやく	油 ごま くるみ	926	32.4	35.9	481	4.7	4.3	
16月	○	2-5献立 ご飯	鶏の唐揚げ ポテトサラダ 韓国サラダのり トマトと卵のスープ	苺	鶏肉 卵 ハム 豚肉	牛乳 のり	人参 トマト 小松菜	きゅうり 玉葱 苺	米 小麦粉 片栗粉 じゃが芋	油 マヨネーズ	774	35.3	22.5	311	3	2.8	
17月	○	チキンライス	おからキッシュ 蕪とうずら卵のスープ	パイン	鶏肉 おから 卵 ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ クリーム	人参 小松菜 蕪の葉 トマト	玉葱 グリンピース 蕪 キャベツ パイン エリンギ しめじ	米 麦 砂糖	油 バター	775	31.5	28.9	444	3.6	3.7	
18月	○	豆腐の旨煮	焼き豚ときゅうりのあえもの 手作りワンタンスープ	りんご	豆腐 卵 豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ 茎わかめ	小松菜 人参	玉葱 しめじ キャベツ きゅうり 長葱 もやし 椎茸 りんご	米 麦 砂糖 ワンタンの皮	油 ごま	821	36.1	22.6	487	4.4	4.2	
19月	○	ご飯 大豆みそ豆	大根と豚肉のみそ煮 かき玉汁	いよかん	大豆 高野豆腐 みそ 豚肉 卵 豆腐	牛乳	小松菜 人参	大根 ごぼう 長葱 椎茸 いよかん	米 麦 砂糖 じゃが芋 片栗粉 こんにやく	油	794	34.3	18.1	398	4.6	3.6	
22月	○	ご飯 海苔佃煮	秋刀魚の甘露煮 ごぼうサラダ 根菜汁	小魚アーモンド	秋刀魚 ハム みそ 生揚げ	牛乳 のり 煮干し	小松菜 人参	きゅうり キャベツ コーン ごぼう 大根 蓮根 しめじ	米 麦 砂糖	油 アーモンド	906	35.6	36.9	467	4.9	4.1	
23月	○	2-3献立 フレンチトースト	海藻サラダ ミネストローネ	苺ヨーグルト	卵 ウィンナー 大豆	牛乳 海藻 チーズ ヨーグルト	トマト パセリ 人参	キャベツ きゅうり コーン 玉葱 セロリー	パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ	油	824	31.4	27.4	483	2.8	4	
24月	○	ビーンズ チーズカレー	油揚げと水菜のサラダ	フルーツ みつ豆	豚肉 大豆 みそ 油揚げ	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	水菜 人参	玉葱 大根 きゅうり パイン バナナ みかん 桃	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま バター	946	32.8	28.5	412	4.1	2.7	
25月	○	大山おこわ	擬製豆腐 ポパイサラダ なめこ汁	はっさく	ささげ 鶏肉 油揚げ 卵 みそ 豆腐 ハム	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草 小松菜	しめじ ごぼう 長葱 はっさく 椎茸 大根 コーン なめこ	米 もち米 粟 砂糖	油	773	35.9	24.3	458	5.8	4.7	
26月	○	ご飯 納豆	鯖の南部味噌焼き じゃが芋のかりかりサラダ 鶏団子汁	りんご	納豆 鯖 みそ 鶏肉 卵	牛乳 ひじき	人参 小松菜	もやし キャベツ きゅうり 長葱 ごぼう 白菜 えのき りんご	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 砂糖 ごま	869	38.7	28.2	359	4.3	3	
29月	○	2-1献立 海鮮あんかけ 焼きそば	白菜と豚肉のスープ	アップルパイ	豚肉 あさり エビ イカ 卵	牛乳	人参 小松菜	玉葱 白菜 キャベツ 筍 長葱 しめじ りんご	麵 片栗粉 砂糖	油	912	37.5	32.3	371	6.3	4.3	
平均値											844	34	27.9	430	4.2	3.7	
基準値											820	30	26	450	4	3	

○ 2月3日の節分にちなんで、大豆や豆製品の献立を多く取り入れました。太字で表記しました。

我孫子市教育委員会では、学校給食の安全、安心な運営を図るため、食料事前検査として、共同購入品と各校からの希望品について毎月約100品程度の検査を実施しています。また、事後検査として1週間分の給食をミキサーにかけ、均一に攪拌したものを一つにまとめて測定しています。詳しい検査結果等につきましては、我孫子市のホームページをご覧ください。尚、事前検査により放射性物質が検出されたものについては、学校給食に使用しません。