



2月給食予定献立表



令和4年

流山市立北部中学校

日 日 日	おほしの日 牛乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)
		ごはん パン めん	おかず デザート	肉・魚 卵・大豆	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂		脂質(g)
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える			主にエネルギーになる		食塩 相当量(g)
1 火		ごはん	鶏のねぎみそ焼き きんぴらごぼう けんちん汁	鶏肉 みそ 豚肉 卵 豆腐 揚げ	牛乳	さやいんげん 人参 小松菜	長ねぎ 生姜 ごぼう こんにやく 白菜 にんにく 大根 しめじ	米 砂糖 三温糖 さと芋	ごま油 植物油 ごま	812	33.3 26.1 2.6
2 水		五目寿司 節分献立	イワシのフライ 豚汁 福豆	油揚げ なたと イワシ 豚肉 豆腐 みそ 大豆	牛乳	人参 さやえんどう	たけのこ かんぴょう 大根 こんにやく 長ねぎ	米 麦 小麦粉 砂糖 パン粉 じゃが芋	ごま 植物油	803	31.7 27.3 3.3
3 木		ターメリック ライスの クリームソース	ポテトサラダ かぶのスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ 小松菜	玉ねぎ しめじ 枝豆 マッシュルーム かぶ きゅうり しいたけ とうもろこし	米 小麦粉 じゃが芋	植物油 バター ノンエッグ マヨネーズ	786	25.1 25.6 2.7
4 金		カレーうどん	枝豆フリッター ひじきの炒め煮 フルーツ白玉	鶏肉 油揚げ さつまいも 豚肉 大豆	牛乳 ひじき	ほうれん草 人参	生姜 玉ねぎ 長ねぎ しらたき みかん 枝豆 黄桃 パイン	うどん 小麦粉 でん粉 砂糖 白玉粉 三温糖	植物油	815	28.5 33.0 3.5
7 月		黒糖パン	鶏のレモン煮 ごぼうサラダ 野菜スープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	小松菜 人参 パセリ	ごぼう レモン きゅうり キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	黒糖パン でん粉 砂糖 じゃが芋	ごま油 ごま 植物油 ノンエッグ マヨネーズ	818	29.4 31.8 3.4
8 火		親子丼	和風和え 呉汁	鶏肉 卵 油揚げ 豆腐 豚肉 大豆 みそ	牛乳	人参 三つ葉 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ もやし 大根 ごぼう 長ねぎ	米 三温糖 でん粉 砂糖	植物油 ごま	836	37.5 26.5 3.9
9 水		バエリア スペインの料理	揚げじゃがトマト煮 ボールサラダ(ねぎスープ) ピーチタルト	鶏肉 イカ アサリ 大豆 豚肉	牛乳	人参 トマト ピーマン パセリ	玉ねぎ にんにく エリンギ 長ねぎ キャベツ 桃	米 じゃが芋 砂糖 タルト	植物油 バター オリーブ オイル	861	27.2 29.2 2.8
10 木		ごはん	サバの文化干し 厚揚げの肉味噌炒め のっぺい汁	サバ 豚肉 油揚げ みそ 角揚げ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 生姜 白菜 にんにく たけのこ こんにやく キャベツ しいたけ 大根 長ねぎ	米 砂糖 でん粉 さと芋	植物油 ごま油	831	32.3 31.0 2.9
14 月		カツカレー ライス	コーンサラダ チョコプリン	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜	生姜 玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ とうもろこし きゅうり レモン マッシュルーム	米 麦 砂糖 小麦粉 パン粉 チョコプリン	植物油	874	27.6 26.5 2.5
15 火		ごはん	サンマの煮付け 野菜の梅おかか和え 大根のみそ汁	サンマ 豆腐 かまぼこ みそ 油揚げ かつお節	牛乳	人参 小松菜	梅 生姜 長ねぎ キャベツ きゅうり しいたけ もやし 大根	米 砂糖	ごま	813	33.3 26.7 3.8
16 水		あんかけ やきそば	中華卵コーンスープ キャラメルポテト	豚肉 なたと 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 生クリーム	チンゲン菜 人参 ほうれん草	白菜 生姜 玉ねぎ とうもろこし きくらげ しめじ	中華めん でん粉 砂糖 さつまいも はちみつ	アーモンド 植物油 ごま バター	835	29.9 28.8 3.4
17 木		たこ飯 愛媛県の料理	ちくわの磯辺揚げ いもたき みかん	タコ ちくわ 油揚げ 生揚げ	牛乳 青のり	人参 小松菜	ごぼう 生姜 大根 しいたけ 長ねぎ みかん	米 小麦粉 白玉粉 さと芋 砂糖	植物油	849	32.4 22.4 2.9
18 金		梅ちりごはん	豆腐ハンバーグきのこソース のり酢和え お麩のみそ汁	豆腐 ツナ 油揚げ じゃこ 鶏肉 みそ	牛乳 のり	ほうれん草 人参 小松菜	えのきたけ しめじ しいたけ 玉ねぎ 梅 もやし 長ねぎ 白菜	米 麦 お麩 でん粉 じゃが芋	ごま	800	35.3 26.3 3.2
21 月		ごぼうピラフ	豚とかぼちゃのガーリック炒め 肉団子スープ ヨーグルト	ベーコン 豚肉 じゃこ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 かぼちゃ グリーンピース 小松菜	ごぼう にんにく 生姜 にんにく 白菜 玉ねぎ 長ねぎ	米 パン粉 でん粉 春雨	豆乳バター 植物油	816	33.6 26.0 2.6
22 火		吹き寄せ おこわ	厚焼き卵 肉じゃが キャベツのみそ汁	鶏肉 卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜 グリーンピース	ごぼう 枝豆 しめじ 玉ねぎ しらたき キャベツ えのきたけ 長ねぎ	米 もち米 さつまいも 砂糖 じゃが芋 三温糖 でん粉	植物油	804	32.3 23.1 3.7
24 木		ガーリック チャーハン	チャブチェ みそワタンスープ フルーツゼリー	豚肉 なたと 豆腐 みそ	牛乳	人参 わけねぎ 小松菜 なら	にんにく 長ねぎ キャベツ しいたけ もやし	米 砂糖 でん粉春雨 小麦粉 ゼリー	ごま油 植物油 ごま	783	25.6 21.9 2.9
25 金		ごはん	サケの塩焼き がんもの煮物 なら玉汁	サケ 豚肉 がんとどき 豆腐 卵 みそ	牛乳	人参 さやいんげん なら	生姜 玉ねぎ たけのこ しいたけ えのきたけ 長ねぎ	米 三温糖 でん粉	植物油	798	39.6 24.9 2.5
28 月		麻婆豆腐丼	わかめスープ 杏仁豆腐	豆腐 豚肉 大豆 みそ かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 わけねぎ	長ねぎ にんにく 生姜 もやし 黄桃 白菜 みかん パイン	米 砂糖 でん粉 杏仁豆腐	ごま ごま油	837	31.2 25.0 2.9
今月の目標 「正しいマナーで食べよう」										今月の 平均栄養価	31.4
食事のマナーは、一緒に食べている人への心遣いです。みんなが楽しくなるような食事時間にしましょう。											26.7
										学校給食 摂取基準値	3.0
										820	32.0
										830	27.6
											2.5

