



令和6年度

流山市立北部中学校

日 に ち	お は 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		
					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			
3	月		節分給食 ご飯	イワシのかば焼き おひたし 豚汁 黒糖福豆	イワシ 豚肉 かつお節 豆腐 油揚げ みそ 黒糖福豆	牛乳	小松菜 人参	生姜 キャベツ もやし えのきたけ 大根 こんにゃく 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	揚げ油 ごま油 サラダ油	872	36.2 31.1 3.3
4	火		かき混ぜ寿司	五日厚焼き玉子 アーモンド和え 豆腐のすまし汁 ヨーグルト	エビ 高野豆腐 油揚げ 鶏肉 五目玉子 かまぼこ 豆腐	牛乳 昆布 のり ヨーグルト	人参 さやいんげん ほうれん草 小松菜	ごぼう かんぴょう キャベツ もやし 白菜 干し椎茸	米 麦 砂糖	アーモンド	768	33.5 24.5 3.4
5	水		根菜ピラフ	タラフライ ミートボールのトマトスープ	豚肉 タラフライ 肉団子	牛乳	人参 バセリ トマト	蓮根 ごぼう にんにく 玉ねぎ キャベツ セロリ	米 砂糖	サラダ油 バター 揚げ油 オリーブ油	770	27.4 24.5 2.3
6	木		☆みそラーメン	鶏肉と白菜の中華炒め 肉まん	豚肉 みそ 鶏肉 厚揚げ 肉まん	牛乳	人参 なら ビーマン	にんにく 生姜 長ねぎ もやし コーン 玉ねぎ 白菜 たけのこ	ラーメン 砂糖 てん粉	サラダ油 ごま油	762	32.7 27.2 3.5
7	金		ご飯	サバの塩焼き 肉じゃが かきたま汁	サバ 豚肉 卵 豆腐	牛乳	人参 さやいんげん わけねぎ	玉ねぎ 白滝	米 じゃがいも 三温糖 てん粉	サラダ油	776	33.6 23.2 2.4
10	月		豚丼の日給食 豚キムチ丼	ひじきのサラダ 水ぎょうざ ☆米粉のりんごタルト	豚肉 大豆 水餃子	牛乳 ひじき	にら 人参 小松菜	生姜 キャベツ 玉ねぎ 白菜キムチ 大根 コーン もやし 椎茸 長ねぎ	米 三温糖 砂糖 りんごタルト	サラダ油 ごま油	874	29.0 28.0 3.4
12	水		☆チキン カレーライス	バリバリサラダ ☆フルーツヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 レモン りんご パイン もも みかん	米 麦 じゃがいも 砂糖 いちごゼリー	サラダ油 カレー ワンタン 揚げ油	870	24.6 23.8 2.3
13	木		☆ビザトースト	アーモンドサラダ クラムチャウダー	ベーコン あさり 豆乳	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 ビーマン バセリ	玉ねぎ マッシュルーム コーン キャベツ 胡瓜 レモン 白菜 ぶなしめじ	食パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 アーモンド バター	867	31.0 36.4 3.6
14	金		バレンタインデー給食 ☆サフランライスの クリームソースがけ	かぼちゃと大豆の揚げサラダ バレンタインカップケーキ	鶏肉 大豆	牛乳 生クリーム	人参 バセリ かぼちゃ	玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ 胡瓜 コーン	米 小麦粉 てん粉 砂糖 カップケーキ	サラダ油 バター 揚げ油 ごま油	894	34.7 31.5 1.7
17	月		☆五目 チャーハン	☆かみかみさつまごぼう 汁ビーフン	ハム 鶏肉 なると巻き かまぼこ	牛乳	人参 わけねぎ 小松菜	にんにく ごぼう 干し椎茸 キャベツ もやし 長ねぎ	米 麦 てん粉 さつまいも 砂糖 水あめ フォー	ごま油 揚げ油 ごま	773	23.6 31.5 2.5
18	火		コッペパン りんごジャム	マカロニグラタン グリーンサラダ 白菜スープ	鶏肉 かまぼこ	牛乳 チーズ	人参 小松菜 チンゲン菜	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 胡瓜 レモン 長ねぎ 白菜	パン マカロニ りんごジャム じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	バター サラダ油	829	31.7 26.2 3.3
19	水		親子丼	ほうれん草のごま和え わかめとじゃが芋のみそ汁	鶏肉 卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 わけねぎ ほうれん草	玉ねぎ ぶなしめじ もやし 長ねぎ	米 三温糖 砂糖 じゃがいも	ごま	814	37.0 26.2 3.7
20	木		☆きな粉 揚げパン	ペンネのミートソース煮 ABCスープ	きな粉 豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	人参 ビーマン トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ	パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	揚げ油 サラダ油 ハヤシルー バター	855	30.1 31.0 3.2
21	金		すき焼き丼	わかさぎフリッター かぶのみそ汁 ☆はちみつレモンゼリー	豚肉 豆腐 わかさぎフリッター 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 わけねぎ	白菜 白滝 玉ねぎ 長ねぎ かぶ	米 三温糖 てん粉 ゼリー	サラダ油 揚げ油	897	33.8 27.8 3.5
25	火		ご飯	☆ヤンニョムチキン 春雨サラダ わかめスープ	鶏肉 ハム 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	にんにく 生姜 コーン 胡瓜 もやし キャベツ 長ねぎ	米 てん粉 砂糖 水あめ 春雨	揚げ油 ごま油 ごま	800	33.0 24.7 3.5
26	水		☆小松菜の ペペロンチーノ	シーフードサラダ ☆みりんマフィン	ベーコン エビ イカ 卵	牛乳	小松菜 人参	エリンギ にんにく キャベツ 胡瓜 レモン	スパゲティ 小麦粉 グラニュー糖	サラダ油 オリーブ油 バター	767	28.4 26.1 2.2
27	木		ご飯	イナダの照り焼き 荳わかめのきんぴら 呉汁	イナダ照り焼き 豚肉 鶏肉 油揚げ 大豆 みそ	牛乳 荳わかめ	人参 小松菜	ごぼう 大根 白菜 長ねぎ こんにゃく	米 三温糖	サラダ油	797	36.4 27.2 3.8
28	金		マーボー 厚揚げ丼	ナムル 大根の中華スープ ☆ミルクコーヒ	生揚げ 豚肉 大豆 鶏肉 なると巻き	牛乳	人参 なら ほうれん草 チンゲン菜	生姜 にんにく 大根 干し椎茸 長ねぎ たけのこ もやし えのきたけ きくらげ	米 てん粉 砂糖 ミルクコーヒ	サラダ油 ごま油 ごま	856	35.1 29.8 3.7
今月の 平均栄養価											825	31.2 28.1 3.0
学校給食 摂取基準値											830	32.0 27.6 2.5

今月の目標 「正しいマナーで食べよう」

食事中のマナーは、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。