



2月 給食予定献立表

令和6年度 流山市立南部中学校

日にち	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		
			主食	主菜・副菜	肉・魚 卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		脂質(g)		
					主に体の組織を作る		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)		
3月			ゆかりごはん	いわしの磯辺フライ 小松菜と油揚げの煮浸し だまこ汁 福豆	いわし 鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳	人参 小松菜	もやし 大根 ごぼう ねぎ	米 だまこもち 三温糖	植物油	820	29.5 25.0 2.8		
4火			ねぎ塩豚丼	味噌ワタンスープ フルーツのゼリー和え	豚肉 鶏肉 なると	牛乳	人参 小松菜	にんにく キャベツ 玉ねぎ もやし ねぎ えのきたけ もも バイン レモン	米 ワタンの皮 ダイスゼリー	植物油 ごま油 炒りごま	811	26.9 20.1 3.0		
5水			☆3年生リクエストメニュー☆ ココア揚げパン	グラタン煮 ミネストローネ	鶏肉 ウインナー 大豆	牛乳 スキムミルク チーズ	人参 ほうれんそう トマト	玉ねぎ にんにく セロリー	パン 小麦粉 ニョッキ グラニュー糖	植物油 バター オリーブ油	837	28.4 35.0 2.8		
6木			ごはん	豆腐ハンバーグ みりんマスタードソースがけ きんぴらごぼう すまし汁	豆腐ハンバーグ 豚肉 鶏肉 さつまあげ なると 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参	ごぼう ねぎ こんにゃく えのきたけ	米 やきふ 三温糖 砂糖	植物油 炒りごま	803	34.6 24.7 3.2		
7金			ポークカレーライス	海藻サラダ フルーツミックスゼリー	豚肉	牛乳 海藻ミックス チーズ	人参	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり りんご	米 じゃがいも ゼリー	植物油 ごま油 バター 炒りごま	829	23.9 25.2 1.7		
10月			コーンピラフ	オムレツのトマトソースがけ 鶏肉と白菜のクリーム煮	鶏肉 ベーコン ウインナー オムレツ 豆乳	牛乳	人参 ピーマン 小松菜 トマト	玉ねぎ コーン マッシュルーム 白菜	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖	植物油 オリーブ油 バター	829	30.9 29.1 1.9		
12水			切干大根のビビンバ	スープフォー いちご杏仁豆腐	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ほうれんそう チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ 切り干し大根 もやし えのきたけ もも バイン	米 フォー 杏仁豆腐 砂糖	ごま油 炒りごま	803	24.1 19.2 2.3		
13木			ごはん	あじフライ 五目豆 ごま仕立ての味噌汁	あじ みそ 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐	牛乳 こんぶ	人参 さやいんげん	こんにゃく 大根 ごぼう ねぎ	米 三温糖	植物油 ごま油 ねりごま すりごま	864	35.5 31.8 2.7		
14金			スパゲッティ ミートソース	ポトフ ショコラバイ	豚肉 ウインナー 大豆	牛乳	人参 ピーマン トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム セロリー	スパゲッティ じゃがいも ショコラバイ	植物油	849	29.9 37.2 3.1		
17月			中華おこわ	揚げ豆腐の中華あんかけ 肉ワタンスープ はちみつレモンゼリー	豚肉 豆腐 なると	牛乳	人参 こねぎ 小松菜	しょうが 玉ねぎ もやし ねぎ 山菜ミックス	米 もち米 ワタンの皮 でん粉	植物油 ごま油	807	24.7 23.3 2.9		
18火			メロンパン風 トースト	チリコンカン 野菜のスープ煮	豚肉 ベーコン 大豆 ひよこ豆	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 コーン ぶなしめじ レモン	パン 小麦粉 はちみつ グラニュー糖	マーガリン オリーブ油	810	29.7 29.8 2.8		
19水			ごはん	いなだの照り焼き 磯香和え 白菜とベーコンの味噌汁 ヨーグルト	いなだ ベーコン みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 ヨーグルト のり	人参 小松菜	もやし 白菜 えのきたけ ねぎ	米		814	37.7 29.5 3.2		
20木			チュモッパ風 まぜごはん	チャブチェ 水ぎょうざ	豚肉 ツナ 水ぎょうざ なると	牛乳 のり	人参 にら チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ キャベツ きくらげ もやし ねぎ	米 はるさめ	植物油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 炒りごま	818	25.1 26.9 3.0		
21金			ごはん 手作りごまふりかけ	肉じゃが 豆乳味噌汁 いちごのクレープ	豚肉 ちりめん 豆乳 油揚げ かつおぶし	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ こんにゃく えのきたけ ねぎ	米 砂糖 三温糖 じゃがいも いちごクレープ	植物油 炒りごま	858	34.2 25.8 3.0		
25火			ごはん	たらのレモン醤油ソースがけ 野菜とたくあんの炒め物 豚汁	たら 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ もやし ごぼう ねぎ こんにゃく レモン	米 砂糖	植物油 ごま油 炒りごま	805	31.5 27.4 3.2		
26水			ハヤシライス	コーンサラダ デコボン	豚肉	牛乳 わかめ 生クリーム	人参 トマト	玉ねぎ ぶなしめじ マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり デコボン	米	植物油 ごま油	811	25.6 26.6 2.8		
27木			ごはん	さばの薬味ソースがけ シャキシャキ和え 豆腐とわかめの味噌汁 りんごゼリー	さば 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参	ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり 枝豆 コーン	米 でん粉 砂糖	植物油 ごま油	801	35.2 24.6 3.0		
28金			塩焼きそば	キムチ入り味噌スープ バナナのスティックケーキ	豚肉 ミートボール みそ	牛乳 わかめ	人参 にら	キャベツ もやし たけのこ にんにく キムチ ねぎ	中華めん トック スティックケーキ	植物油 ごま油	806	31.6 32.8 3.2		
【学校からのお知らせ】 ○病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、希望する3日前まで（休日を除く）に申請書類を学校に提出することで、給食費の減額が可能です。 ※感染症等により事前の提出が難しい場合は後日で構いませんが、停止を希望する旨を必ず学校にお知らせください。 ○2月・3月は、3年生のリクエスト（人気）メニューが登場します！												今月の 平均栄養価	820	29.9 27.4 2.8
												学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5