



# 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	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g) エネルギー(kcal) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		牛 乳	主食	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	
				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				
3 月	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	29.5 25.0 2.8
4 火	4 火	ねぎ塩豚丼	味噌ワンタンスープ 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 ワンタンの皮 ダイスゼリー	植物油 ごま油 炒りごま	26.9 20.1 3.0
5 水	5 水	ココア揚げパン	★3年生リクエストメニュー★ グラタン煮 ミネストローネ	鶏肉 ワインナー 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 ニヨッキ グラニュー糖	植物油 バター オリーブ油	28.4 35.0 2.8
6 木	6 木	ごはん	豆腐ハンバーグ みりんマスターードソースかけ きんびらごぼう 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 玉ねぎ 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	34.6 24.7 3.2
7 金	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 ショウガ 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 バター 炒りごま	23.9 25.2 1.7
10 月	10 月	コーンピラフ	オムレツのトマトソースかけ 鶏肉と白菜のクリーム煮	鶏肉 ベーコン ワインナー 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	30.9 29.1 1.9
12 水	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 チングンサイ	にんにく ショウガ 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	24.1 19.2 2.3
13 木	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	35.5 31.8 2.7
14 金	14 金	スパゲッティ ミートソース	ボトフ ショコラバイ	豚肉 ワインナー 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	29.9 37.2 3.1
17 月	17 月	中華おこわ	揚げ豆腐の中華あんかけ 肉ワンタンスープ 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 玉ねぎ 山菜ミックス	米 もち米 ワンタン でん粉	植物油 ごま油	24.7 23.3 2.9
18 火	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 ピーマン 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	29.7 29.8 2.8
19 水	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 ヨーグルト	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		37.7 29.5 3.2
20 木	20 木	チュモッパ風 まぜごはん	チャブチエ 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 チングンサイ	にんにく ショウガ たけのこ 玉ねぎ キャベツ きくらげ もやし 玉ねぎ	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	25.1 26.9 3.0
21 金	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	34.2 25.8 3.0
25 火	25 火	ごはん	たらのレモン醤油ソースかけ 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 玉ねぎ こんにゃく レモン	米 砂糖	植物油 ごま油 炒りごま	31.5 27.4 3.2
26 水	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	25.6 26.6 2.8
27 木	27 木	ごはん	さばの薬味ソースかけ 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 にら	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	35.2 24.6 3.0
28 金	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 玉ねぎ	中華めん トック スティックケーキ	植物油 ごま油	31.6 32.8 3.2
【学校からのお知らせ】										29.9
○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。										27.4
※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。										2.8
○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！										32.0
										27.6
										2.5

