



2月給食予定献立表

令和4年度

流山市立西初石中学校

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)	たんぱく質(g)		
			ごはん パン・めん	おかず デザート	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 砂糖	油脂		脂質(g)	食塩相当量(g)	
					からだの組織を作る		体の調子を整える		エネルギーになる					
1	(水)		ごはん	肉味噌おでん ごま和え みかん	鶏肉 赤みそ 揚ボール ちくわ イカボール つみれ がんとどき はんぺん	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし 大根 こんにゃく みかん	米 でんぶん じゃがいも 三温糖 きび砂糖	ごま ねりごま	790	33.3	20.9	2.8
2	(木)		カレーうどん	わけねぎ入り彩り炒め 米粉のマドレーヌ アーモンド小魚	豚肉 卵 なると 油あげ	牛乳 かえり煮干し	にんじん 小松菜 わけねぎ	キャベツ にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ レモン果汁	うどん 米粉 じゃがいも 三温糖	サラダ油 アーモンド バター	785	31.2	32.2	3.4
3	(金)		大豆ごはん ★節分献立!	鰯の薬味ソースかけ はんぺん汁 ふくふく豆	鶏肉 いわし 豆腐 大豆 油あげ はんぺん	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが えのき 大根 干ししいたけ ねぎ	米 砂糖 米粉 でんぶん	大豆白絞油 ごま	856	38.1	29.7	2.6
6	(月)		ハヤシライス	海草サラダ プリン	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん トマト缶	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム	米 じゃがいも 砂糖 プリン	サラダ油	834	26.7	26.8	3.1
7	(火)		カスタード スティックパン	オムレツの クリームソースかけ ねぎねぎポテト 海と森のスープ	鶏肉 ベーコン なると 卵 オムレツ	牛乳 わかめ 生クリーム	にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ ねぎ 干ししいたけ えのき 大根 しめじ	パン でんぶん じゃがいも 米粉	オリーブ油 バター	797	34.1	28.4	3.5
8	(水)		ごはん	白身魚の にんにく味噌焼き ひじきの炒り煮 豚汁 はるみ	たら 豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 白みそ 赤みそ	牛乳 芽ひじき	にんじん 小松菜	にんにく しょうが ごぼう こんにゃく ねぎ 大根 はるみ	米 じゃがいも 三温糖 砂糖	サラダ油	791	38.4	19.6	3.0
9	(木)		キムチラーメン	鶏肉と白菜の中華炒め 肉まん	豚肉 鶏肉 角揚げ なると 肉まん	牛乳	にんじん にら ピーマン	玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが もやし 白菜 キムチ メンマ	中華めん 砂糖 でんぶん	サラダ油 ごま ごま油	787	36.2	30.5	3.4
10	(金)		ワカメじゃこ ごはん	鯖の塩焼き 切り干し大根の ラー油炒め 呉汁	さば 豚肉 油あげ 大豆 白みそ 赤みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ 切昆布	にんじん 小松菜	ごぼう しめじ 大根 切干大根 ねぎ	米 三温糖	ごま油 ごま ラー油	813	36.9	26.5	3.3
13	(月)		キムタクごはん	ゆで野菜のごまサラダ 卵スープ レモンヨーグルト	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	にんにく しょうが きゅうり たくあん 玉ねぎ もやし ねぎ 白菜 コーン キムチ	米 じゃがいも 砂糖 でんぶん	サラダ油 ごま ごま油 ねりごま	825	30.6	25.5	3.2
14	(火)		たらこ スパゲティ	具だくさん野菜スープ チョコレートブラウニー	たらこ 鶏肉 卵	牛乳 きざみのり	にんじん 小松菜	キャベツ にんにく 玉ねぎ 大根 コーン マッシュルーム	スパゲティ 砂糖 粉糖 小麦粉 ミルクチョコレート ピュアココア	オリーブ油 バター アーモンド	801	31.6	29.0	3.1
15	(水)		親子風丼ぶり	おぼろけんちん汁 たんかん	豚肉 鶏肉 豆腐 かまぼこ 卵	牛乳	にんじん 小松菜 わけねぎ	ごぼう 玉ねぎ ねぎ こんにゃく 干ししいたけ 大根 たんかん	米 里いも 砂糖	ごま油	802	33.4	22.2	2.7
16	(木)		ミルキー 揚げパン 受験に勝つ!!!	豚肉とかぼちゃの ガーリック炒め アルファベットスープ 大豆小魚	豚肉 鶏肉 いんげん豆 大豆	牛乳 脱脂粉乳 かえり煮干し	にんじん 小松菜 かぼちゃ わけねぎ	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが	パン マカロニ 砂糖	サラダ油 バター 大豆白絞油 アーモンド	835	35.2	30.7	3.2
17	(金)		カツカレー ライス	にんじンドレッシング サラダ フルーツのヨーグルトあえ	豚肉 トンカツ レンズ豆 大豆	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし りんご缶 みかん缶 パイ缶 黄桃缶	米 砂糖 米粉 じゃがいも ゼリー	バター サラダ油 ごま 大豆白絞油	891	31.7	23.4	3.2
20	(月)		ごはん	鰯の甘露煮にんにく風味 春菊とほうれん草の ごま和え じゃが芋のみそ汁	いわし 油あげ 白みそ 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん 春菊 ほうれん草	玉ねぎ もやし キャベツ にんにく しょうが ねぎ	米 じゃがいも 三温糖 オレンジピューレ	ねりごま ごま	786	31.6	19.7	3.0
24	(金)		あんかけ チャーハン	ごまだれハンサンスウ 大根の中華スープ ピーチゼリー	豚肉 ツナ 鶏肉 なると 豆腐	牛乳	赤ピーマン 小松菜 にんじん わけねぎ	白菜 しめじ 干ししいたけ ねぎ たけのこ きゅうり もやし 大根 えのき	米 でんぶん 春雨 砂糖 ゼリー	サラダ油 ごま油 ごま 練りごま	842	30.6	23.4	3.1
27	(月)		ブリオッシュ	イカフライ ピリ辛ポテト ボルシチ アーモンド小魚	イカフライ ベーコン 豚肉	牛乳 生クリーム サワークリーム かえり煮干し	にんじん かぶの葉 小松菜 トマト缶	玉ねぎ にんにく かぶ ピーツ キャベツ	パン じゃがいも	油 アーモンド	810	30.4	45.1	3.0
28	(火)		ごはん	鰯のかば焼き おおか和え 白菜と肉団子のみそ汁 はるか	いわし かつお節 油あげ 豆腐 肉団子 白みそ 赤みそ	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが もやし キャベツ 白菜 ねぎ えのき はるか	米 でんぶん 三温糖	大豆白絞油 ごま	842	35.8	28.2	3.2

※ 食材料購入の都合などにより、献立が変更になる場合があります。

- ★ 給食前にしっかりと手洗いをして、感染対策を徹底しよう!
- ★ 給食当番はチェックリストを確実に実施し、清潔な手指、服装、万全な体調で配膳しよう!
- ★ はしの日には、忘れずにはしを持参しよう。



今月の 平均栄養価	817	32.6	27.3	3.1
学校給食 摂取基準値	830	32.0	27.6	2.5