



# 2月給食予定献立表

令和5年度

流山市立西初石中学校

| 日<br>に<br>ち | は<br>し<br>の<br>日 | 牛<br>乳 | 献立名                  |                                       | 1群                                            | 2群                          | 3群                         | 4群                                                      | 5群                                       | 6群                               | エネルギー<br>(kcal)     | たんぱく質(g)            |          |
|-------------|------------------|--------|----------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------|---------------------|---------------------|----------|
|             |                  |        | ごはん<br>パン・めん         | おかず<br>デザート                           | 肉・魚<br>卵・豆・豆製品                                | 牛乳・小魚<br>乳製品・海藻             | 緑黄色野菜                      | その他の野菜<br>果物                                            | 穀類・いも<br>砂糖                              | 油脂                               |                     | 脂質(g)               | 食塩相当量(g) |
|             |                  |        |                      |                                       | からだの組織を作る                                     |                             |                            |                                                         |                                          |                                  |                     |                     |          |
| 1<br>(木)    |                  |        | ごはん                  | 肉味噌おでん<br>からし和え<br>ぼんかん               | 鶏肉 赤みそ<br>野菜ボール 豆ちくわ<br>がんもどき イカボール<br>イワシボール | 牛乳<br>昆布                    | にんじん<br>ほうれん草              | キャベツ もやし<br>大根 こんにゃく<br>ぼんかん                            | 米 ジャがいも<br>きび砂糖 三温糖<br>でんぶん              |                                  | 778                 | 32.9<br>18.0<br>2.9 |          |
| 2<br>(金)    |                  |        | 大豆ごはん<br>★節分献立!      | 鰯の香味揚げ<br>けんちん汁<br>きな粉豆               | 鰯 油あげ<br>大豆 豆腐<br>きなこ                         | 牛乳                          | 小松菜<br>にんじん                | ごぼう 大根<br>ねぎ 干しいたけ<br>こんにゃく                             | 米 ジャがいも<br>砂糖 でんぶん<br>米粉                 | ごま<br>大豆白絞油<br>ごま油<br>サラダ油       | 896                 | 40.1<br>35.0<br>2.5 |          |
| 5<br>(月)    |                  |        | コーントースト              | ツナサラダ<br>かぶのスープ<br>ヨーグルトレズン           | 豚肉 ツナ                                         | 牛乳<br>チーズ                   | にんじん<br>小松菜<br>かぶの葉        | 玉ねぎ コーン<br>キャベツ きゅうり<br>マッシュルーム かぶ<br>レズン               | パン ジャがいも<br>三温糖                          | サラダ油<br>ごま<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ     | 799                 | 30.0<br>31.1<br>3.2 |          |
| 6<br>(火)    |                  |        | みりん<br>オイスター<br>焼きそば | 鶏だんごの中華スープ<br>ドーナッツ                   | 豚肉 鶏肉<br>豆腐 イカ                                | 牛乳                          | にんじん<br>小松菜<br>チンゲン菜       | キャベツ しょうが<br>もやし 玉ねぎ<br>ねぎ 白菜 大根                        | 中華めん<br>緑豆春雨<br>ドーナッツ                    | ごま油<br>サラダ油<br>大豆白絞油             | 783                 | 31.5<br>31.6<br>3.2 |          |
| 7<br>(水)    |                  |        | ごはん                  | 白身魚のにんにくチーズ焼き<br>野菜の塩昆布炒め<br>豚汁       | たら 豚肉 豆腐<br>赤みそ 白みそ                           | 牛乳<br>チーズ<br>塩昆布            | にんじん<br>小松菜                | 玉ねぎ キャベツ<br>もやし ねぎ 大根<br>ごぼう にんにく<br>こんにゃく              | 米 ジャがいも<br>サラダ油<br>ごま油<br>オリーブ油<br>ごま    | 791                              | 36.4<br>24.3<br>3.0 |                     |          |
| 8<br>(木)    |                  |        | キムタクごはん              | ゆで野菜のごまサラダ<br>白菜とベーコンのスープ<br>ヨーグルト    | 豚肉 ベーコン                                       | 牛乳<br>ヨーグルト                 | にんじん                       | きゅうり たくあん<br>しょうが にんにく<br>ねぎ 玉ねぎ もやし<br>コーン 白菜 キムチ      | 米 ジャがいも<br>砂糖                            | サラダ油<br>練りごま<br>ごま<br>ごま油        | 756                 | 25.0<br>21.9<br>3.2 |          |
| 9<br>(金)    |                  |        | 親子風丼ぶり               | じゃが芋のみそ汁<br>はるか                       | 鶏肉 たまご<br>かまぼこ 赤みそ<br>白みそ                     | 牛乳<br>わかめ                   | 小松菜<br>にんじん<br>わけねぎ        | 玉ねぎ こんにゃく<br>ねぎ はるか                                     | 米 ジャがいも<br>砂糖                            |                                  | 762                 | 30.0<br>17.4<br>3.1 |          |
| 13<br>(火)   |                  |        | ひじきと<br>チキンのピラフ      | アーモンドサラダ<br>芋もちクリームシチュー               | 鶏肉                                            | 牛乳<br>芽ひじき<br>生クリーム<br>脱脂粉乳 | にんじん<br>小松菜<br>グリーンピース     | 玉ねぎ キャベツ<br>きゅうり にんにく<br>しめじ コーン<br>マッシュルーム             | 米<br>いももち                                | バター<br>アーモンド<br>オリーブ油            | 792                 | 25.4<br>29.5<br>2.9 |          |
| 14<br>(水)   |                  |        | たらこ<br>スパゲティ         | 野菜たっぷりスープ<br>手作りチョコレート<br>ブラウニー       | 鶏肉 たらこ<br>たまご                                 | 牛乳<br>のり                    | にんじん<br>小松菜                | にんにく もやし<br>玉ねぎ キャベツ<br>マッシュルーム<br>コーン                  | スパゲティ 砂糖<br>粉糖 小麦粉<br>ピュアココア<br>チョコレート   | オリーブ油<br>バター<br>アーモンド            | 783                 | 31.3<br>28.8<br>2.9 |          |
| 15<br>(木)   |                  |        | イカの<br>バター醤油ご飯       | ツナ和え<br>おぼろけんちん汁<br>りんご               | イカ ツナ<br>豆腐                                   | 牛乳<br>わかめ                   | にんじん<br>小松菜<br>わけねぎ        | ねぎ キャベツ<br>ごぼう もやし<br>大根 こんにゃく<br>りんご                   | 米 里いも<br>三温糖                             | ごま<br>バター<br>ごま油                 | 753                 | 28.1<br>21.9<br>3.3 |          |
| 16<br>(金)   |                  |        | チキンカツ<br>カレーライス      | ミモザサラダ<br>ナタデココ入り<br>フルーツポンチ          | 鶏肉 豚肉<br>大豆 レンズ豆<br>たまご                       | 牛乳<br>脱脂粉乳                  | 小松菜<br>にんじん<br>トマト<br>ジュース | しょうが にんにく<br>キャベツ レモン果汁<br>玉ねぎ みかん缶<br>黄桃缶 パイン缶<br>りんご缶 | 米 パン粉 小麦粉<br>ジャがいも<br>砂糖 米粉 ゼリー<br>ナタデココ | 大豆白絞油<br>バター<br>サラダ油             | 899                 | 29.0<br>27.6<br>3.0 |          |
| 19<br>(月)   |                  |        | あんかけ<br>チャーハン        | 海と森のスープ<br>焼きりんご                      | 豚肉 鶏肉<br>たまご なた                               | 牛乳<br>わかめ                   | にんじん<br>小松菜<br>赤ピーマン       | キャベツ たけのこ<br>玉ねぎ えのき 大根<br>干しいたけ しめじ<br>ねぎ りんご レズン      | 米 でんぶん<br>砂糖                             | バター<br>サラダ油<br>ごま油               | 778                 | 28.8<br>20.6<br>2.9 |          |
| 20<br>(火)   |                  |        | ごはん                  | ちくわのカレー揚げ<br>大根と鶏肉の春雨煮<br>白菜ときのこのすまし汁 | 鶏肉 かまぼこ<br>焼きちくわ 豆腐                           | 牛乳                          | にんじん<br>小松菜<br>さやいんげん      | しょうが えのき<br>大根 しめじ 白菜                                   | 米 小麦粉<br>春雨 砂糖                           | 大豆白絞油                            | 800                 | 30.1<br>20.3<br>2.9 |          |
| 22<br>(木)   |                  |        | ミルク<br>揚げパン          | 鶏肉のガーリック<br>バター炒め<br>アルファベットスープ       | 鶏肉 いんげん豆                                      | 牛乳<br>脱脂粉乳                  | にんじん<br>小松菜                | キャベツ にんにく<br>玉ねぎ 白菜                                     | パン 砂糖<br>マカロニ                            | バター<br>大豆白絞油<br>オリーブ油<br>粉末アーモンド | 776                 | 30.8<br>28.9<br>2.9 |          |
| 26<br>(月)   |                  |        | セルフ<br>オムライス         | 鰯のかりかりフライ<br>キャロットスープ                 | 鶏肉 たまご<br>いわしの<br>かりかりフライ                     | 牛乳<br>生クリーム                 | にんじん<br>小松菜<br>グリーンピース     | 玉ねぎ                                                     | 米 ジャがいも<br>砂糖 米粉                         | 大豆白絞油<br>サラダ油<br>バター             | 799                 | 27.9<br>28.2<br>2.9 |          |
| 27<br>(火)   |                  |        | 味噌<br>ラーメン           | 豚肉とれんごんの<br>黒酢炒め<br>あんまん              | 豚肉 大豆<br>赤みそ                                  | 牛乳                          | にんじん<br>小松菜<br>ニラ<br>赤ピーマン | にんにく たけのこ<br>れんこん しょうが<br>玉ねぎ もやし ねぎ<br>コーン ザーサイ        | 中華めん でんぶん<br>砂糖 あんまん                     | ごま油<br>サラダ油<br>大豆白絞油             | 801                 | 31.8<br>27.8<br>2.4 |          |
| 28<br>(水)   |                  |        | ゆかりと<br>じゃこのごはん      | 鰯のかば焼き<br>ピリ辛ごぼうこんにゃく<br>白菜の味噌汁       | 豚肉 油揚げ<br>いわし 豆腐<br>赤みそ 白みそ                   | 牛乳<br>わかめ<br>ちりめん<br>じゃこ    | 小松菜                        | 玉ねぎ ごぼう<br>しょうが ねぎ<br>こんにゃく 白菜                          | 米 三温糖                                    | ごま油<br>ごま<br>ラー油<br>大豆白絞油        | 846                 | 35.8<br>30.9<br>2.8 |          |
| 29<br>(木)   |                  |        | マーボー<br>生揚げ丼         | 大根の中華スープ<br>ミルク                       | 豚肉 鶏肉<br>生揚げ 豆腐<br>なた 大豆<br>赤みそ               | 牛乳                          | にんじん<br>小松菜<br>ニラ          | にんにく たけのこ<br>しょうが 玉ねぎ<br>干しいたけ ねぎ<br>えのき 大根             | 米 でんぶん<br>砂糖<br>ミルク                      | サラダ油<br>ごま油                      | 838                 | 35.3<br>28.2<br>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。

★感染症予防のために給食前の手洗いを再確認しよう!

★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。



## みそとしょうゆ もとは同じ!?

みそもしょうゆも、中国から「醤」と「餼」という食べ物として、朝鮮半島を経て日本に伝わってきたといわれていますが、これがみそとしょうゆのもとになったものといわれています。「醤」とはいろいろな食べ物に塩を加えて発酵させたもので、「餼」(米や麦、大豆など



が原料)「魚醤」(魚や魚の内臓などが原料)というものがありました。みそは奈良時代にはすでに貴族物として納められている記述があります。またしょうゆは鎌倉時代ごろに「たまりじょうゆ」がつくられはじめ、室町時代には盛んに製造されていたといえます。

|               |     |                     |
|---------------|-----|---------------------|
| 今月の<br>平均栄養価  | 800 | 30.6<br>26.3<br>2.9 |
| 学校給食<br>摂取基準値 | 830 | 32.0<br>27.6<br>2.5 |