



2月予定献立表



令和5年度

流山市立おおぐろの森中学校

日	曜日	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)	
				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 砂糖	油脂	エネルギーになる	カルシウム (mg)	脂質 (g)
						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		
1	木			サフランライスの ホワイトソースかけ	和風ポトフ 白玉フルーツポンチ	鶏肉 イカ 豚肉	牛乳	人参 パセリ 大根の葉	玉ねぎ セロリ マッシュルーム 大根 みかん パイン 黄桃	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖 白玉もち	サラダ油 バター 生クリーム	839	26.9	
												358	20.5	
												358	2.0	
2	金			梅わかめご飯	鱈の甘酢あんかけ 手作りいわし団子汁 福豆	たら 鶏肉 いわし 豆腐 大豆	牛乳 わかめ	人参 小松菜	梅 玉ねぎ 長ねぎ 生姜 大根 白菜 柚子	米 砂糖	白ごま サラダ油	789	35.6	
												414	21.3	
												414	2.6	
5	月			ジャンバラヤ	鶏肉の風味焼き グラムチャウダー	鶏肉 ウィンナー ベーコン あさり 白いんげん豆	牛乳	人参 ビーマン 赤ビーマン トマト パセリ	玉ねぎ にんにく コーン	米 パン粉 じゃが芋 米粉	サラダ油 生クリーム バター	821	34.1	
												352	24.2	
												352	3.0	
6	火			うぐいすきな粉 揚げパン	切干し大根入りポテトサラダ 味噌ワンタンスープ	うぐいすきな粉 豚肉 なたね 味噌	牛乳	人参 ほうれん草	切干し大根 玉ねぎ 長ねぎ もやし	コッペパン 砂糖 じゃが芋 ワンドン皮	サラダ油 マヨネーズ (卵黄使用) 白ごま ごま油	837	24.9	
												359	25.8	
												359	3.9	
7	水			ご飯 手作りふりかけ	焼きししゃも 里芋とイカの煮物 沢煮椀	ししゃも イカ 厚揚げ 豚肉 油揚げ かつお節	牛乳 ちりめん のり	人参 さやいんげん 小松菜	大根 ごぼう こんにゃく 菊 えのき 長ねぎ	米 里芋 砂糖	白ごま	824	37.8	
												637	24.4	
												637	2.6	
8	木			鶏ごぼうおこわ	鯖の味噌煮 柚子レモンの香りとえ けんちん汁 苺ヨーグルト	鶏肉 油揚げ さば 味噌 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	ごぼう 椎茸 生姜 長ネギ キャベツ 大根 きゅうり 柚子 レモン こんにゃく	米 もち米 砂糖 里芋	ごま油	805	35.7	
												588	20.2	
												588	3.9	
9	金			イカのバター醤油ご飯	大根と豚バラ肉の煮物 具沢山のすまし汁	イカ 豚肉 うずらの卵	牛乳	分蔵 人参 さやいんげん 小松菜	大根 こんにゃく 生姜 蕪茸 ごぼう 椎茸	米 砂糖 里芋 ちくわぶ	バター ごま油	805	28.4	
												389	23.0	
												389	3.1	
13	火			ポロネーゼ	イタリアンサラダ チョコ付きドーナツ	豚肉 大豆 イカ	牛乳 チーズ	人参 ピーマン 赤ピーマン トマト	玉ねぎ にんにく セロリ マッシュルーム キャベツ きゅうり	スバゲティ 砂糖 小麦粉 チョコ	オリーブオイル サラダ油	798	27.6	
												345	28.2	
												345	2.7	
14	水			ご飯	♥ハンバーグのトマトソースかけ ピリ辛ポテト 鱈汁 手作りココアミルクプリン	豚肉 鶏肉 ベーコン たら 豆腐	牛乳 寒天	人参 トマト パセリ	玉ねぎ にんにく 白菜 長ネギ	米 じゃが芋 砂糖	オリーブオイル サラダ油 生クリーム ココア	828	31.1	
												408	22.1	
												408	2.7	
19	月			マーボー豆腐丼	春雨スープ 手作りオレンジゼリー	豚肉 豆腐 大豆 鶏肉 うずらの卵 なたね	牛乳 わかめ 寒天	人参 小松菜	長ねぎ にんにく 生姜 菊 椎茸 オレンジ	米 春雨 砂糖	サラダ油 ごま油	809	31.4	
												383	23.0	
												383	3.3	
20	火			ご飯 小袋ふりかけ	揚げチーズ 磯香和え 春キャベツの味噌汁	蒲焼 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 チーズ のり わかめ	人参 ほうれん草	もやし キャベツ 長ねぎ えのき	米 春巻きの皮 じゃが芋	サラダ油	877	29.4	
												527	31.3	
												527	3.1	
21	水			食パン 手作りブルーベリージャム	ポテトグラタン もずくの卵スープ	ベーコン 白いんげん豆 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 チーズ もずく	人参 パセリ	玉ねぎ えのき マッシュルーム もやし 長ネギ ブルーベリー りんご レモン	食パン じゃが芋 砂糖 小麦粉	バター	846	31.9	
												493	26.2	
												493	3.9	
22	木			チキンカレー ライス	中華サラダ フルーツの苺ヨーグルト和え	鶏肉	牛乳 チーズ わかめ ヨーグルト 寒天	人参	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ もやし きゅうり みかん パイン 黄桃 苺	米 じゃが芋 小麦粉 春雨 砂糖	バター サラダ油 ごま油 ラー油	891	25.9	
												387	25.5	
												387	3.3	
26	月			梅ちりめんピラフ	チーズオムレツ ミネストローネ さわやかレモンゼリー	卵 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 ちりめん チーズ 寒天	人参 パセリ	梅 玉ねぎ にんにく レモン	米 米粉 じゃが芋 砂糖 はちみつ	バター サラダ油	804	27.7	
												466	18.8	
												466	2.9	
27	火			シナモントースト	ポークビーンズ ごまドレッシング チーズ	豚肉 白いんげん豆	牛乳 わかめ チーズ	人参 トマト	玉ねぎ セロリ マッシュルーム にんにく キャベツ 大根 きゅうり	食パン 砂糖 じゃが芋	マーガリン 生クリーム 白ごま 油 サラダ油	819	29.3	
												645	31.3	
												645	3.7	
28	水			ご飯	鯛の蒲焼 切干し大根の炒め煮 豚汁	いわし 豚肉 味噌	牛乳	人参 さやいんげん	切干し大根 生姜 にんにく しめじ しらたき 大根 長ネギ ごぼう こんにゃく	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油 白ごま	841	31.0	
												429	26.5	
												429	3.2	
29	木			じゃこ茶飯	おでん からし和え カスタードプリン	ちくわ はんぺん さつま揚げ うずらの卵 揚げポーク 団子 卵	牛乳 ちりめん 昆布	人参 小松菜	大根 こんにゃく しらたき もやし えのき	米 ちくわぶ じゃが芋 砂糖	白ごま	808	33.8	
												573	18.4	
												573	2.9	

... この日ははしの日です。必ず、きれいなはしを持ってきましょう。



☆風邪をひかないように栄養バランスを考えて食事をしよう!

学校給食 摂取基準値	830	32.0
	450	27.3
		2.5
今月の 平均栄養価 (%)	99	95
		88
	100	124