



2月予定献立表



令和5年度

流山市立おおたかの森中学校

日にち	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)	たんばく質(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		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			食塩相当量(g)	
1	木			マーボー豆腐丼	中華コーン卵スープ 青のり小魚	とうふ 豚肉 大豆 鶏肉 卵 テンメンジャン トウバンジャン	牛乳 小魚 青のり	にんじん にら 小松菜	しょうが にんにく ねぎ たけのこ 玉ねぎ	米 片栗粉 コーン	油 ごま油	839	34.3 23.8 3.2	
2	金			子ぎつね寿司	手巻きのり いわしのカリカリフライ けんちん汁 福豆	鶏肉 油揚げ いわし 豆腐 大豆	牛乳 のり	にんじん 小松菜	大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 里芋 こんにゃく じゃがいも	油	813	33.6 27.6 2.4	
5	月			ポークカレーライス	ビーンズサラダ ぼんかん	豚肉 ベーコン いんげん豆 ひよこ豆 大豆	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ ぼんかん	米 小麦粉 砂糖 コーン じゃがいも	油	882	27.4 26.5 2.7	
6	火			ご飯	さばの薬味だれ 切干大根の煮物 いも団子汁	さば 油揚げ さつま揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ にんにく しょうが 椎茸 大根 ごぼう 切干大根	米 砂糖 しらたき 小麦粉 じゃがいも	油	885	31.0 29.7 2.5	
7	水			元祖揚げパン	ポークビーンズ ウインナーとキャベツのスープ	豚肉 ウインナー いんげん豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ しめじ キャベツ	コッペパン 砂糖	油	875	27.1 35.5 3.1	
8	木			わかめご飯	厚揚げとうずら卵の煮物 白菜と肉団子のみそ汁	鶏肉 豚肉 角揚げ うずらの卵 みそ 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが 大根 白菜 ねぎ えのき	米 砂糖		809	33.7 25.4 3.6	
9	金			ご飯	韓国のに カムジャタン キムチと卵の春雨スープ	豚肉 みそ 豆腐 たまご	牛乳 のり	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ キムチ えのき もやし	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも しらたき 春雨	ごま油 油	806	29.4 24.6 2.6	
13	火			豚肉どんぶり	じゃがいもとわかめのみそ汁 フルーツのいちごゼリー和え	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ しょうが えのき ねぎ 黄桃 みかん パイン いちご	米 しらたき 砂糖 じゃがいも ゼリー	ナタデココ	807	27.5 18.3 3.1	
14	水			チキンライス	クラムチャウダー ガトーショコラ	鶏肉 ベーコン あさり 豆乳	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト	玉ねぎ しめじ セロリ グリーンピース	米 じゃがいも 小麦粉 米粉 砂糖	オリーブオイル バター 生クリーム	843	24.9 29.5 2.2	
19	月			中華丼	ワンタンスープ フルーツ杏仁豆腐	豚肉 いか うずらの卵 鶏肉 なた	牛乳 杏仁豆腐	にんじん 小松菜	玉ねぎ たけのこ しょうが ねぎ にんにく もやし みかん パイン 黄桃 白菜	米 片栗粉 ワンタンの皮 砂糖	ごま油	820	29.1 18.9 2.7	
20	火			ご飯	おろしハンバーグ いかと里芋の煮物 なめこのみそ汁	鶏肉 豚肉 いか 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	大根 しょうが なめこ ねぎ	米 砂糖 片栗粉 里芋		778	31.9 21.0 3.3	
21	水			ご飯	ふりかけ 鶏肉と野菜の甘酢あん ピリ辛わかめスープ	鶏肉 なた 豆腐 トウバンジャン	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく 大根 えのき ねぎ	米 砂糖 片栗粉	油 白いりごま ごま油	790	28.3 25.5 2.7	
22	木			ツナとにんじんの まぜご飯	大根と鶏肉の春雨煮 呉汁	ツナ 鶏肉 豚肉 さつま揚げ 大豆 油揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう しょうが 大根 しめじ ねぎ	米 砂糖 春雨 じゃがいも		855	35.7 26.0 3.3	
26	月			サフランライスの トマトクリームソース がけ	海藻サラダ 焼きプリンタルト	鶏肉 えび 卵	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 トマト	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり	米 小麦粉 砂糖 コーン	油 バター 白いりごま	894	27.2 31.9 2.1	
27	火			ご飯	いわしのかば焼き 豆乳みそ汁 はちみつレモンゼリー	いわし 豚肉 みそ 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ レモン	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく ゼリー	油	901	31.3 24.9 2.8	
28	水			コロッケバーガー	カレーソテー ミネストローネ ヨーグルト	ウインナー ベーコン いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ にんにく セロリ グリーンピース	丸パン パン粉 じゃがいも コーン 砂糖	油 オリーブオイル	828	26.7 28.9 3.1	
29	木			ご飯	味付けおかか 角揚げの辛みそ炒め 中華五目スープ	豚肉 かつお節 角揚げ みそ うずらの卵 トウバンジャン テンメンジャン	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ 白菜 たけのこ しいたけ チンゲンサイ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	811	30.8 25.1 2.9	
												学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.3 2.5
												今月の 平均栄養価 (%)	101	95 97 114

病気を理由に、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。

... 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。