



2月予定献立表



令和4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 (kcal)	たんぱく質(g)	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	水			新巻鮭ご飯	里芋のみそがらめ 沢煮椀 タマゴプリン	鮭 豚肉 油揚げ 卵 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 ごぼう えのき 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉 水あめ こんにやく 里芋	油 ごま	817	30.1	23.2	
2	木			ご飯	韓国のり 鶏肉と野菜の甘酢あん 水餃子スープ	鶏肉	牛乳 のり	にんじん ピーマン 小松菜	しょうが にんにく れんこん たけのこ 白菜 もやし えのき	米 片栗粉 砂糖 水餃子の皮	油 ごま油	807	25.5	26.0	
3	金			子ぎつね寿司	手巻きのみそ 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 大豆 豆腐	牛乳 のり	にんじん 	大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 里芋 こんにやく	油	813	33.5	27.6	
6	月			チーズバーガー	千切りキャベツ かぼちゃの米粉スープ みかん	ハンバーグ 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん かぼちゃ 小松菜	キャベツ 玉ねぎ みかん	コッペパン 米粉		870	36.0	30.9	
7	火			ご飯	いわしのねぎだれかけ 白菜と肉団子のみそ汁 ヨーグルト	いわし 油揚げ 豆腐 肉団子 みそ	牛乳 ヨーグルト	青ねぎ 小松菜	白菜 長ねぎ えのき	米 片栗粉	油	858	35.7	27.0	
8	水			切干大根の ピビンバ	キムチスープ 杏仁豆腐	豚肉 豆腐	牛乳 杏仁豆腐	ほうれん草 にんじん にら	切干大根 長ねぎ にんにく しょうが もやし 白菜 えのき みかん 桃 パイナップル	米 砂糖	ごま油 ごま油	816	27.5	22.5	
9	木			ご飯	鮭ふりかけ すきやき煮 かきたま汁 ぼんかん	鮭 豆腐 豚肉 鶏肉 なたと 卵	牛乳	小松菜 青ねぎ	長ねぎ 玉ねぎ しらたき 白菜 しいたけ えのき ぼんかん	米 片栗粉 砂糖	油	806	34.3	23.1	
10	金			ゆかりご飯	おでん 流山みりん大学芋	ウィンナー はんぺん 揚げポーク ちくわ うずらの卵	牛乳 こんぶ	ゆかり	大根 	米 しらたき こんにやく ちくわぶ さつまいも 水あめ 砂糖	油 ごま	813	25.5	19.6	
13	月			きなこ 揚げパン	ポークビーンズ ポトフ	きなこ 豚肉 いんげん豆 ひよこ豆 ウィンナー	牛乳	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ マッシュルーム セロリ かぶ かぶの葉 キャベツ	コッペパン 砂糖 じゃが芋	油 オリーブオイル	885	31.6	36.0	
14	火			チキン カレーライス	ほうれん草とツナコーンの サラダ ミニたいやき(チョコ)	鶏肉 ツナ	牛乳 	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし レモン	米 コーン 小麦粉 じゃが芋 はちみつ 砂糖	油 チョコ バター オリーブオイル	907	27.7	29.2	
15	水			ちゃんぽん うどん	大根と豚ばら肉の煮物 白玉ぜんざい	豚肉 かまぼこ さつまいも うずらの卵 小豆	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	にんにく しょうが キャベツ もやし 長ねぎ 大根	うどん コーン 砂糖 もち	油	824	30.7	28.4	
20	月			ぶどうパン	イカフライ イタリアンサラダ ポークシチュー	イカ 豚肉 	牛乳	赤ピーマン にんじん トマト	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく レーズン マッシュルーム	パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖	油 オリーブオイル	872	34.6	30.2	
21	火			ご飯	自身魚のおろしソースかけ 切干大根のラー油炒め 豆乳みそ汁	たら 鶏肉 豚肉 豆乳 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん 小松菜	大根 しょうが 切干大根 玉ねぎ	米 こんにやく じゃが芋 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ラー油	810	35.3	21.0	
22	水			ルーローハン	ビーフンスープ アセロラゼリー	豚肉 うずらの卵 オイスターソース	牛乳	にんじん 青ねぎ	白菜 にんにく たけのこ 玉ねぎ しょうが アセロラ	米 ビーフン 砂糖 はちみつ	油 ごま油	894	34.9	28.8	
24	金			スパゲティ ミートソース	シーフードサラダ チーズドッグ	豚肉 大豆 エビ イカ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン	スパゲティ 砂糖	油 オリーブオイル	827	35.1	28.1	
27	月			焼き豚 チャーハン	春巻 中華コーン卵スープ	豚肉 なたと 鶏肉 卵	牛乳	にんじん 青ねぎ 小松菜	長ねぎ 玉ねぎ	米 春巻きの皮 片栗粉 コーン	油 ごま油	834	24.9	30.1	
28	火			ご飯	菜の花ふりかけ ちくわの磯辺揚げ がんものそぼろ煮 せんべい汁	ちくわ がんもどき 鶏肉	牛乳 あおさ	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが 大根 ごぼう 長ねぎ しめじ	米 砂糖 片栗粉 南部せんべい	油	836	28.5	25.4	
												学校給食 摂取基準値	830	32.0	27.3
												今月の 平均栄養価(%)	102	98	98
														2.5	113



・・・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。