



2月 納入定立表

令和6年度

はしの日: 4日、5日、6日、12日、18日、27日、28日

流山市立東部中学校

日 に ち	お 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) 脂質(g) 食塩相当量(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・いも類 砂糖			
					主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
3 月		● 	豚肉と大豆の中華 ライス	いわしの南蛮漬け 春雨スープ はちみつレモンゼリー	豚肉 大豆 いわし ベーコン 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ もやし レモン	米 でんぶん 砂糖 春雨 ゼリー	油 ごま油	815	29.0 26.7 2.9
4 火	●	● 	ごはん	豚肉と厚揚げのみそ炒め かきたま汁 清見オレンジ	豚肉 鶏肉 なると みそ 卵 厚揚げ	牛乳 わかめ	人参 チンゲンサイ 小松菜	しょうが にんにく たけのこ 長ねぎ 玉ねぎ もやし キャベツ かにわ のきだけ 清見オレンジ	米 砂糖 でんぶん	油 ごま油	826	35.9 25.8 3.2
5 水	●	● 	ごはん	さばのごまみそだれ ひじきの炒り煮 けんちん汁	さば 豆腐 みそ 大豆 油揚げ 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 ひじき	人参	大根 ごぼう 白菜 長ねぎ	米 砂糖 じらたき さといも	すりごま 油 ごま油	812	37.5 28.5 3.2
6 木	●	● 	茶めし	おでん からし和え ヨーグルト	ウインナー ちくわ さつま揚げ うずら卵 がんもどき	牛乳 昆布 ヨーグルト	人参 小松菜	大根 もやし えのきたけ	米 じゃがいも こんにゃく	油	779	32.1 20.2 3.6
7 金		● 	東部中3年生リクエストメニュー		大豆 ひよこ豆 金時豆 豚肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム もやし コーン セロリー	パン 砂糖 じゃがいも	油	771	28.1 29.5 2.9
10 月		● 	ガーリックコーン ピラフ	タラフライ ミートボールのトマトスープ 不知火(しらぬい)	鶏肉 タラ 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ビーマン トマト	にんにく 玉ねぎ セロリー マッシュルーム コーン キャベツ 不知火	米 砂糖	油 バター オリーブオイル	752	27.4 23.2 2.8
12 水	●	● 	わかめごはん	いなだの照り焼き おかか和え 豚汁	いなだ 豚肉 豆腐 みそ かつお節	牛乳 わかめ	人参 わけねぎ 小松菜	もやし 大根 ごぼう 長ねぎ	米 じゃがいも こんにゃく	油 いりごま	773	34.0 23.8 3.8
13 木		● 	厚揚げと白菜の あんかけ丼	大根ともやしのビリ辛スープ 杏仁豆腐	豚肉 いか 厚揚げ なると 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 チンゲンサイ わけねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜 大根 もやし 長ねぎ ハイパン もも	米 砂糖 でんぶん 杏仁豆腐	油 こま油 いりごま	829	28.1 22.4 3.4
14 金		● 	ナポリタン	白菜とベーコンのスープ(うずら 卵入り) チョコチップマフィン	ウインナー ベーコン うずら卵	牛乳 チーズ	人参 ビーマン トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 白菜	スパゲティ 砂糖 小麦粉 チョコチップ	油 バター オリーブオイル	767	26.8 26.0 3.1
17 月		● 	キムチチャーハン	ヤンニョムチキン ニラ玉コーンスープ	豚肉 鶏肉 卵 豆腐	牛乳	人参 ビーマン ニラ	長ねぎ 白菜 にんにく しょうが コーン 玉ねぎ	米 でんぶん 砂糖	油 ごま油 いりごま	819	35.0 31.8 3.1
18 火	●	● 	梅ちりめんごはん	韓国風肉じゃが 大根と油揚げのみそ汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	人参 わけねぎ 小松菜	にんにく 玉ねぎ 大根 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも しらたき	油 ごま油 こりこま いりごま	807	33.5 22.5 4.1
19 水			給食なし									
20 木		● 	ピザトースト	もやしとわかめのサラダ かぶとワインナーのスープ	ベーコン ワインナー	牛乳 チーズ わかめ	人参 ビーマン かぶの葉	玉ねぎ マッシュルーム もやし きゅうり コーン カブ セロリー	パン じゃがいも	油 いりごま ごま油	749	28.2 28.5 4.0
21 金		● 	マーボー豆腐丼	白菜とわかめの中華スープ フルーツのヨーグルトあえ	豆腐 豚肉 大豆 鶏肉 なると	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 ニラ 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ たけのこ 白菜 ハイパン もも	米 砂糖 でんぶん	油 ラー油 ごま油	828	33.4 23.0 3.2
25 火		● 	バーチキン カレーライス	南流山中・東部中3年生リクエストメニュー 野菜のごまサラダ シーケンサーゼリー	鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 トマト 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ コーン もやし シーケンサー	米 じゃがいも ゼリー	油 ごま油 いりごま バター	832	23.1 28.6 2.3
26 水		● 	ねぎ塩豚丼	スープフォー ヨーグルト	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 わけねぎ 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし 長ねぎ 白菜	米 でんぶん フォー(米めん)	油 ごま油 いりごま	816	30.9 22.7 2.9
27 木	●	● 	ごはん	鶏肉の風味焼き 野菜の和風あえ じゃかいものみそ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 生クリーム わかめ	人参 小松菜 わけねぎ	にんにく キャベツ もやし 長ねぎ	米 パン粉 じゃがいも	油 ごま油 すりごま バター	788	33.6 26.5 3.1
28 金	●	● 	中華風おこわ	肉団子の甘酢あんかけ ワンタンスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 なると	牛乳	人参 ビーマン 小松菜	しょうが 山菜 たけのこ 大豆 もやし 玉ねぎ 長ねぎ	米 もち米 砂糖 でんぶん ワンタンの皮	油 ごま油	842	30.5 31.2 4.2
*食材の納入等諸般の事情により、給食のメニューが変更になることがあります。										今月の 平均栄養価	800	31.0 25.9 3.2
【今月の目標】寒さに負けない食事をしよう										学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5

*食材の納入等諸般の事情により、給食のメニューが変更になることがあります。
 【今月の目標】寒さに負けない食事をしよう
 ☆連絡事項☆
 ・病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要（休日除く）となる場合、希望する3日前まで（休日除く）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に書類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。