



令和6年 2月

学校給食予定献立表

野田市立北部中学校

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	備考
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 木	★きなこ揚げパン	きなこ				パン 砂糖	油	860kcal 14.8% 32.5% 3.6g	
	牛乳		牛乳						
	フレンチサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油		
	ハンガリーシチュー	豚肉 鶏肉 レンズ豆 白いんげん豆	粉チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ しょうが 白菜	片栗粉 パン粉 大麦 砂糖	油 バター		
2 金	マスカットゼリー				マスカット	ゼリー		891kcal 17.6% 32% 3.1g	
	手巻寿司(ツナ・卵)	卵 まぐろ	のり		たまねぎ たくあん	米 砂糖	ごま ノエッグマヨネーズ		
	牛乳		牛乳						
	じゃがいもの金平煮	豚肉		にんじん いんげん	ごぼう	こんにやく じゃが芋 砂糖	油 とうがらし ごま		
5 月	七福神鍋	豚肉 豆腐 鶏肉		小松菜 にんじん	ねぎ しいたけ 白菜 きくらげ 枝豆 しょうが	片栗粉 春雨		887kcal 15.7% 28% 2.7g	2年林間
	シュガービーンズ	煎り大豆				砂糖			
	ご飯					米			
	牛乳		牛乳						
6 火	★さけの春巻き	鮭	チーズ			春巻きの皮 小麦粉	油	822kcal 15.8% 27.6% 2.7g	2年林間 3年無し 試食会
	豚肉とキムチ炒め物	豚肉 生揚げ		にんじん 小松菜	しょうが にんにく たけのこ しいたけ 白菜 白菜キムチ		油 ごま油 カシューナッツ		
	中華スープ	豆腐 なた	わかめ	にんじん	もやし しいたけ ねぎ		ごま油 ごま		
	★フルーツサイダーゼリー				バイン ゼリー	砂糖 サイダー			
7 水	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米		824kcal 16.7% 32.4% 3.2g	2年代休
	牛乳		牛乳						
	いわしの蒲焼	いわし			しょうが	片栗粉 砂糖	油		
	桜えびとキャベツの和えもの		えび	ほうれんそう	キャベツ		ごま油		
8 木	野田っこ和風スープカレー	豚肉 鶏肉 卵 うずら卵		にんじん	ねぎ しょうが 大根 しめじ 白菜	片栗粉 里芋	ノエッグマヨネーズ ごま ごま油	895kcal 16% 30.5% 3.1g	
	スイートスプリング(八朔とみかん掛け合)				スイートスプリング				
	上海焼きそば	豚肉 えび いか		にんじん	にんにく しょうが たけのこ きくらげ たまねぎ 白菜	中華麺	油 ごま油		
	牛乳		牛乳						
9 金	ツナ入り海草サラダ	まぐろ	わかめ		キャベツ もやし きゅうり	砂糖	ごま油 油 ごま	895kcal 13.4% 20.5% 1.8g	
	さつま芋シュガーパン					パン さつま芋 砂糖	バター ごま		
	フルーツポンチ				みかん バイン もも	ゼリー			
	チキンドリア	鶏肉	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	米 小麦粉	油 バター		
13 火	牛乳		牛乳					847kcal 16.5% 30.3% 2.7g	
	ひじきとツナのマリネ	まぐろ	ひじき	にんじん	きゅうり	砂糖	油 ごま		
	ABCスープ	ベーコン いんげんまめ		にんじん 小松菜	セロリー たまねぎ マッシュルーム コーン	じゃが芋 マカロニ	油		
	ぼんかん				ぼんかん				
15 木	ご飯					米		831kcal 15.1% 38.3% 3.8g	
	牛乳		牛乳						
	焼き餃子 2個	豚肉		にら	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく しいたけ	ぎょうざの皮 片栗粉 クラッカー	ごま油		
	切干大根の中華和え			小松菜 にんじん	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま油		
16 金	トックスープ(韓国雑煮)	鶏肉 豆腐 卵			きくらげ にんにく しょうが 大根 白菜 ねぎ	片栗粉 トック	ごま	897kcal 11.8% 26.8% 3.1g	
	マンゴー杏仁				バイン もも	マンゴープリン 杏仁豆腐			
	とりそぼろ丼	鶏肉 大豆 卵		いんげん	しょうが たまねぎ	米 砂糖	油		
	牛乳		牛乳						
19 月	キャベツとほうれん草の磯香あえ		のり	ほうれんそう	キャベツ			806kcal 20% 33.2% 2.7g	
	大根の味噌汁	油揚げ		にんじん	大根 ねぎ				
	チョコパイ					パイ生地 チョコレート 砂糖			
	卵サンド	卵		パセリ	きゅうり たまねぎ	パン	ノエッグマヨネーズ		
19 月	牛乳		牛乳					806kcal 20% 33.2% 2.7g	
	小松菜とコーンのソテー			小松菜	コーン		油		
	米粉のチャウダー	鶏肉 白いんげん豆 あさり	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	じゃが芋 こめこ	油 クリーム バター		
	はるか				はるか				
19 月	★北中カレー	豚肉 白いんげん豆	スキムミルク	にんじん バジル トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー りんご	大麦 米 じゃが芋 小麦粉	油 バター クリーム	897kcal 11.8% 26.8% 3.1g	
	牛乳		牛乳						
	キャベツとアーモンドのサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド 油		
	バインゼリー				バイン	砂糖			
19 月	食パン/キャラメルクリーム					パン キャラメル		806kcal 20% 33.2% 2.7g	
	牛乳		牛乳						
	チキンパルミジャーナ	鶏肉	粉チーズ	トマト バジル	にんにく たまねぎ	片栗粉 砂糖	油 オリーブ油		
	花野菜とパスタのサラダ	ハム		ブロッコリー	カリフラワー レモン にんにく	マカロニ 砂糖	油		
19 月	カレモア	鶏肉		にんじん 赤ピーマン トマト	しょうが にんにく たまねぎ		油	806kcal 20% 33.2% 2.7g	
	チーズ		チーズ						



令和6年 2月

## 学校給食予定献立表

野田市立北部中学校

日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	備 考	
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
20	火	きんぴら丼	豚肉		にんじん いんげん	ごぼう	米 こんにやく 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま とうがらし	809kcal 16.9% 20.4% 2.2g	3年無し
		牛乳		牛乳						
		茶碗蒸し	卵 鶏肉 えび かまぼこ		みつば	しいたけ	砂糖			
		じゃこ入りサラダ		ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	砂糖	ごま ごま油		
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	みかん バイン もも	ゼリー 砂糖				
21	水	わかめご飯		わかめ			米	ごま	800kcal 17% 28.8% 3.4g	3年無し
		牛乳		牛乳						
		干草焼き	鶏肉 卵	ひじき	にんじん	たまねぎ ししいたけ	砂糖 片栗粉	油		
		ほうれん草のごま和え			ほうれんそう	キャベツ	砂糖	ごま		
		白菜と油揚げの味噌汁	油揚げ 豆腐			白菜 ねぎ	じゃが芋			
		はるか			はるか					
22	木	ご飯					米		873kcal 16.9% 24.3% 3.3g	
		牛乳		牛乳						
		ししゃものゴマ揚げ		ししゃも			小麦粉	ごま 油		
		ゆず入紅白お浸し	竹輪		にんじん	切干大根 もやし ゆず	砂糖			
		だまご餅鍋	鶏肉 豆腐		にんじん 小松菜	ごぼう えのきたけ しめじ 白菜 まいたけ ねぎ	こんにやく だまご餅			
		手作りふりかけ(じゃこ)	かつおぶし	ちりめんじゃこ 塩昆布			砂糖	ごま		
		芋ようかん					さつまいも 砂糖	クリーム		
26	月	ご飯					米		889kcal 15.9% 30.4% 4g	
		牛乳		牛乳						
		魚のピリ辛揚げ	さば			にんにく ねぎ	片栗粉 砂糖	油		
		磯香和え		しらす干し のり	ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖			
		ワカメの味噌汁	油揚げ 豆腐	わかめ	かぶの葉	たまねぎ かぶ ねぎ	じゃが芋			
		はまさき(清見×アンコール×マーコット)			はまさき					
27	火	カレー粉ライス					米		889kcal 13.8% 27% 1.8g	
		牛乳(★ミルクコーヒー)		牛乳			ミルク			
		えびホワイトソース	鶏肉 白いんげん豆 えび	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	小麦粉	油 バター クリーム		
		和風ポテトサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり 枝豆	じゃが芋	油		
		りんご			りんご					
28	水	コッペパン					パン		811kcal 17.4% 37.3% 3.6g	
		牛乳		牛乳						
		ハンブルグステーキ	豚肉 豆腐 卵	チーズ 牛乳	にんじん トマト	たまねぎ	パン粉 砂糖			
		クラウトザラート			にんじん	キャベツ コーン たまねぎ にんにく	砂糖	アーモンド 油		
		クヌーデルスープ(ドイツじゃがもちスープ)			にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ	じゃが芋 片栗粉	油		
		不知火(しらぬい)			デコボン					
29	木	ご飯					米		874kcal 17.5% 26.1% 3.1g	
		牛乳		牛乳						
		豆腐ナゲット	豆腐 えび たら 鶏肉 卵	ひじき	にんじん	たまねぎ 枝豆	片栗粉	油		
		こまつなとチーズのわさびしょうゆ和え	かつおぶし	チーズ のり しらす干し	小松菜	キャベツ	砂糖			
		のっぺい汁	鶏肉		にんじん ほうれんそう	ごぼう 大根 しいたけ ねぎ	こんにやく 里芋 片栗粉	油		
		★さつまいもプリン	ゼラチン	寒天 牛乳		砂糖 さつまいも メープルシロップ	クリーム			

給食回数

18回

※材料の都合により献立を変更することがあります。

※献立表は、主な食品を表記しており、市販の加工品(パン・ふりかけ・デザート等)に含まれる微量食品は、表記していない場合があります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	塩分 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
2月平均栄養量	856	16.0	29.2	3.0	481	144	4.7	347	0.75	0.72	47	8.6
基準栄養量	830	13~20	20~30	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

【今月の献立より】



★印は3年生のリクエストメニューです。卒業までにもう一度食べたいメニューを聞きました。

1日★(木)「きなこ揚げパン」は3年3組・5組のリクエストです。外はカリッと中はやわらかな揚げパンは定番の人気メニューです。

2日(金)3日が節分なので、節分の行事食です。手巻き寿司をいただきます。今年の恵方は「東北東」です。

5日★(月)3年3組のリクエストで「鮭の春巻き」、3年4組のリクエストで「サイダーゼリー」です。

13日(火)バレンタインデーにちなみ「チョコパイ」を作ります。

16日★(金)「北中カレー」は3年5組のリクエストです。

やっぱり3年間に何回も食べた北中カレーが人気ですね。手作りのルーとコーヒーが特徴です!!

19日(月)旅する昼ご飯で「オセアニア(南太平洋)」に旅をします。

チキンパルミジャーナは、「オーストラリア定番の料理」で、カリッと揚げた鶏肉にパジルと粉チーズ入りのトマトソースをかけます。

カレモアは「サモアの料理」で、カレモアの「カレ」はカレー、「モア」は鶏肉のことです。カレー粉を入れたスープです。

27日★(火)3年2組のリクエストで「ミルク」です。牛乳に入れておいしいと人気です。

29日★(木)3年4組のリクエストで「さつまいもプリン」です。優しい甘さが、おいしいと人気です。

※2日(金)野田市江川地区で、コウノトリが生育できる自然環境を整えながら作る米が年に1回登場します。

