



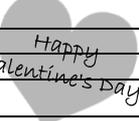
令和6年 2月

## 学校給食予定献立表



野田市立川間中学校

日曜	献立名 3年生のリクエストメニュー盛りだくさん!!	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	854kcal 15% 31.4% 3.6g	
		牛乳		牛乳						
		ハニーサラダ			にんじん	キャベツ コーン	じゃが芋 はちみつ	油		
		手作りハンガリーシチュー	レンズ豆 豚肉 鶏肉 はな豆	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	大麦 片栗粉 片栗粉 砂糖	油 バター		
		ヨーグルト		ヨーグルト						
2	金	ご飯					米		790kcal 17.3% 23.6% 3.4g	3年 定期テスト
		牛乳		牛乳						
		いわしの蒲焼	いわし				片栗粉 小麦粉 砂糖	油		
		磯香和え		のり	小松菜	キャベツ もやし				
		豆腐のすまし汁	鶏肉 なると 豆腐		にんじん 大根葉 小松菜	ごぼう しいたけ 大根 白菜 ねぎ				
黒糖ビーンズ	大豆									
5	月	ねぎ塩豚丼	豚肉		にら	ねぎ もやし にんにく レモン	米	ごま油	804kcal 16.2% 24.7% 3.2g	
		牛乳		牛乳						
		切干大根とほうれん草のナムル		のり	ほうれんそう	白菜 切干大根	砂糖	ごま ごま油		
		春雨ワンタンスープ	豚肉		にんじん チンゲンサイ	しいたけ キャベツ きくらげ	春雨 ワンタンの皮	油		
		オレンジ				オレンジ				
6	火	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米		787kcal 16.8% 30.6% 3.2g	3年生 給食なし
		牛乳		牛乳						
		たらのマヨコーン焼き	たら		パセリ	たまねぎ コーン		ノンエッグマヨネーズ		
		ツナとほうれん草のあえ物	ツナ		ほうれんそう	もやし		ごま		
		たぬき汁	油揚げ さつま揚げ		にんじん 小松菜	えのきたけ しょうが ねぎ	こんにやく 片栗粉			
りんご				りんご						
7	水	ご飯					米		781kcal 15.1% 19.6% 2g	
		牛乳		牛乳						
		肉じゃが	豚肉		にんじん いんげん	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	じゃが芋 こんにやく 砂糖	油		
		わかさぎのかりかりフライ						油		
		野菜の辛子和え			ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖			
ぼんかん				ぼんかん						
8	木	クリームパンネ	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	ほうれんそう	にんにく たまねぎ セロリー	マカロニ こめこ	オリーブ油	831kcal 17.2% 43.4% 4.2g	
		牛乳		牛乳						
		手作りカルツオーネ	ハム	チーズ			パン	エッグフリーマヨネーズ 油		
		キャベツとアーモンドのサラダ			にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド 油		
		こぎつねご飯	油揚げ		にんじん		米 砂糖	ごま		
9	金	牛乳		牛乳					832kcal 15.3% 27.8% 3g	
		キャベツとじゃこの和え物		ちりめんじゃこ	ほうれんそう	キャベツ		ごま油		
		さつまいもの味噌汁	豆腐		小松菜	白菜 しめじ ねぎ	さつま芋			
		きなこのブラマンジェ	きなこ セラチン	牛乳			砂糖	クリーム		
		麻婆丼	豆腐 豚肉 大豆		にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油		
13	火	牛乳		牛乳					838kcal 17.1% 25.9% 3.9g	
		中華和え			ほうれんそう	もやし コーン	砂糖	ごま油		
		かにと大根のスープ	かまぼこ 卵		にんじん 大根葉	大根 ねぎ	片栗粉			
		杏仁豆腐		牛乳		マンゴー	砂糖			
		えびドリア	鶏肉 えび	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム	米 小麦粉	油 バター		
14	水	牛乳		牛乳					853kcal 13.5% 28.9% 3.3g	
		小松菜とコーンのソテー			小松菜	にんにく コーン		油		
		白菜とベーコンのスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ 白菜 にんにく	トックじゃが芋	油		
		ガトーショコラ					ガトーショコラ			
		ご飯					米			
15	木	牛乳		牛乳					893kcal 16.3% 31.3% 3.1g	1・2年 定期テスト
		鯖の味噌煮	さば				砂糖 片栗粉			
		小松菜とチーズのわさび醤油和え	かつおぶし	チーズ のり	小松菜	もやし	砂糖			
		豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐		にんじん 小松菜 大根葉	ごぼう 大根 ねぎ	こんにやく じゃが芋	油		
		みかん				みかん				
16	金	味噌チキンカツバーガー	鶏肉			にんにく	パン 塩麹 小麦粉 パン粉 片栗粉 砂糖	油 ごま油	865kcal 16.5% 27.2% 4g	1・2年 定期テスト
		牛乳		牛乳						
		ボイルキャベツ				キャベツ				
		コーンポタージュ	白いんげん豆 鶏肉 豆乳	牛乳 脱脂粉乳	パセリ	コーン たまねぎ		油 バター クリーム		
		マスカットゼリー					ゼリー			
19	月	川中手作りチキンカレー	鶏肉		トマト にんじん	たまねぎ セロリー しょうが にんにく	米 大麦 小麦粉 じゃが芋	油 バター クリーム	884kcal 11% 27.5% 2.8g	
		牛乳		牛乳						
		イタリアンサラダ	鶏肉		にんじん バジル	キャベツ コーン	砂糖	アーモンド オリーブ油		
		フルーツカクテル				パイナップル みかん	ゼリー			





Main menu table with columns for date, dish name, ingredients, and nutritional values. Includes a QR code for HP information.

Nutritional summary table with columns for energy, protein, fat, salt, calcium, magnesium, iron, etc.

豆のパワーで丈夫な体をつくらう

2月3日は節分です。「福は内、鬼は外」といって豆まきをして、悪さをする鬼を追い払い、幸福を呼び込みましょう。

大豆

豆まきに使う豆が大豆です。たんぱく質が豊富なので「畑の肉」ともいわれます。



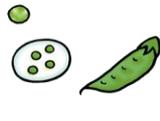
小豆

「小さい豆」と書いて「あずき」と読みます。あんこの材料になります。



えんどう

緑色の豆でうぐいすあんの原料になります。未熟なえんどうは「グリーンピース」として、また若いさやばは「さやえんどう」としても食べられます。



いんげん豆

この豆をゆえたとされる中国の偉いお坊さんの名前がつけられました。金時豆、たら豆、白いんげん豆なども仲間です。



ささげ

漢字で「大角豆」と書きます。小豆に似ていますが、煮崩れしにくく、炊いても胸が破れにくいので小豆の代わりに赤飯によく使われます。



そらまめ

夏に、さやむきをしましたね。完熟させた豆もいろいろな料理に使われます。



ひよこ豆(ガルバンゾー)

漢字で「大角豆」と書きます。小豆に似ていますが、煮崩れしにくく、炊いても胸が破れにくいので小豆の代わりに赤飯によく使われます。



レンズ豆

凸レンズのような形をしているのでこの名前がつけました。レンズ豆は水で戻す必要がなく、そのまま料理に使うことができるのでとても手軽な豆です。



今月の献立りり

2日(金) 節分

2月3日は節分です。厄払いの意味があるいわしを使ったいわしの蒲焼、大豆菓子の黒糖ピーズを提供します。

14日(水) バレンタインデー

ガトーショコラを提供します。白菜とベーコンのスープにはハートのトックが入っています♡

16日(金) 19(月) 応援給食!

20、21日は千葉県、21日、22日は埼玉県との公立高校入試です。多くの3年生が受験本番です。16日は「味噌チキンカツバーガー」、19日はみなさんの大好きなカレーで応援します!