



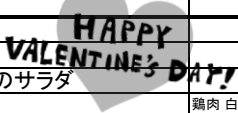
令和5年 2月

## 学校給食予定献立表



野田市立川間中学校

日曜	献立名	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	水	バスクチーズケーキ風トースト		チーズ			パン 砂糖	エッグフリーマヨネーズ クリーム	792kcal 14.1% 42% 3g	
		牛乳		牛乳						
		キャベツとコーンのサラダ			にんじん	キャベツコーン	砂糖	油		
		ポトフ	豚肉 ウィナー		にんじん かぶ	たまねぎ かぶ	じゃが芋	油		
		ネーブル				ネーブルオレンジ				
2	木	ご飯					米		830kcal 14.4% 25.9% 2.4g	
		牛乳		牛乳						
		四川豆腐	豚肉 大豆 生揚げ		にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ	砂糖 片栗粉	油		
		若草ポテト		あおのり			じゃが芋			
		マスカットゼリー					ゼリー			
3	金	ご飯					米		823kcal 19.1% 25.9% 2.7g	
		牛乳		牛乳						
		根菜入りいわしつくね	いわし すけとうだら 鶏肉 大豆	あおのり	にんじん	しょうが たまねぎ ごぼう	砂糖 片栗粉	油		
		じゃんじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん	キャベツ ねぎ	砂糖	ごま ごま油		
		里芋のごま味噌汁	鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん 大根葉	大根 ねぎ	里芋	油 ごま		
黒糖ビーンズ	大豆									
6	月	きな粉トースト	きなこ				パン 砂糖 黒みつ	バター	794kcal 13.8% 32.6% 3.5g	
		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 パン粉 片栗粉 砂糖	油 バター		
		りんご				りんご				
7	火	ご飯					米		845kcal 17.2% 29.7% 2.5g	
		牛乳		牛乳						
		ケランマリ(韓国風卵焼き)	鶏肉 卵	ひじき チーズ	にんじん なら	にんにく ねぎ	砂糖	ごま油 油		
		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		
		鶏と大根のサムゲタン風	鶏肉		にんじん チンゲンサイ 大根葉	しょうが にんにく 大根 ねぎ	大麦 片栗粉	油 ごま油		
ぼんかん				ぼんかん						
8	水	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米		818kcal 17% 22.2% 3.9g	3年生 給食なし
		牛乳		牛乳						
		ほっけのごま味噌焼き	ほっけ				砂糖	ごま		
		くきわかめの炒め煮	豚肉	わかめ	にんじん いんげん	にんにく	こんにやく 砂糖	油 ごま		
		みぞれ汁	鶏肉 豆腐		にんじん	えのきたけ 大根おろし ねぎ		油		
みかん				みかん						
9	木	肉味噌丼	豚肉 大豆		にんじん ピーマン	しょうが	米 砂糖	油	832kcal 16.1% 24.7% 3.5g	
		牛乳		牛乳						
		もやしとコーンのおひたし			小松菜	もやし コーン		ごま		
		いも餅汁	なると		にんじん 大根葉	大根 白菜 えのきたけ ねぎ	いも餅			
		はるか				はるか				
10	金	上海焼きそば	豚肉 えび いか		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ 白菜 たけのこ しいたけ きくらげ	中華麺	油 ごま油	828kcal 15.9% 32.1% 5.3g	
		牛乳		牛乳						
		中華和え			ほうれんそう	もやし コーン	砂糖	ごま油		
		手作りキャラメルナッツケーキ	卵	牛乳			小麦粉 ミルク 砂糖	バター 油 アーモンド		
		デコボン				デコボン				
13	月	ご飯					米		813kcal 15.4% 31.3% 2.5g	
		牛乳		牛乳						
		鯖のバーベキューソース焼き	さば		ピーマン	ねぎ りんご	砂糖	ごま		
		キャベツの磯香和え		のり	小松菜	キャベツ もやし				
		えのきと油揚げの味噌汁	油揚げ		大根葉	大根 えのきたけ ねぎ	じゃが芋			
オレンジ				オレンジ						
14	火	チョコがけツイスト					パン チョコレート		822kcal 13.8% 38% 2.5g	
		牛乳		牛乳						
		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		
		米粉シチュー	鶏肉 白いんげん豆 豆乳	牛乳	にんじん	たまねぎ	じゃが芋 こめこ	油 バター クリーム		
		はるみ				はるみ				
15	水	こぎつねご飯	油揚げ		にんじん		米 砂糖	ごま	825kcal 17.1% 32.4% 3.3g	
		牛乳		牛乳						
		じゃが芋の金平	豚肉		にんじん	ごぼう	じゃが芋 こんにやく 砂糖	油 ごま		
		かきたま汁	豆腐 卵		にんじん ほうれんそう	しいたけ ねぎ	片栗粉			
		小魚のアーモンドがらめ		かえり煮干し			砂糖	アーモンド 油 ごま		





令和5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	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		
16 木	ロールパン					パン		899kcal 16.1% 36.4% 3.4g	
	牛乳		牛乳						
	白身魚のサルサがけ	ホキ		トマト	にんにくたまねぎ	片栗粉 砂糖	油 オリーブ油		
	かぼちゃのサラダ			かぼちゃ	枝豆 たまねぎ		アーモンド マヨネーズ		
	ポソレ 旅する昼ごはん in北アメリカ	鶏肉 ひよこ豆			たまねぎ コーン 白菜 にんにく レモン		油		
	バナナ				バナナ				
17 金	川中手作りチキンカレー	鶏肉 うずら卵		トマト にんじん	たまねぎ セロリー しょうが にんにく	米 小麦粉 じゃが芋	油 バター クリーム	876kcal 11.5% 26.8% 3.2g	
	牛乳		牛乳						
	ブロッコリーのサラダ	鶏肉		ブロッコリー	コーン にんにく	砂糖	油		
	フルーツカクテル			マンゴー パイン みかん		ゼリー			
20 月	ご飯					米		849kcal 16.7% 26.3% 3.7g	3年生 給食なし
	牛乳		牛乳						
	手作りシューマイ	豚肉 鶏肉	ひじき		キャベツ しいたけ ねぎ しょうが	片栗粉 しゅうまいの皮	ごま油		
	ねぎだれナムル			ほうれんそう	もやし 白菜 ねぎ		ごま油		
	朝鮮風雑煮	鶏肉 卵		にんじん 小松菜 にはら	にんにく 白菜 ねぎ	白玉餅	油 ごま油		
	高カルシウムお魚ふりかけ								
21 火	えびクリームソースかけ	鶏肉 えび	牛乳	パセリ	たまねぎ マッシュルーム コーン	米 小麦粉	バター 油	903kcal 15.1% 29.4% 2.4g	3年生 給食なし
	牛乳		牛乳						
	キャベツとカシューナッツのサラダ			にんじん	キャベツ	砂糖	カシューナッツ 油		
	ピーチコンポート				もも				
22 水	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米		795kcal 16.7% 28.1% 3g	3年生 給食なし
	牛乳		牛乳						
	たらのマヨコーン焼き	たら	牛乳	パセリ	たまねぎ コーン		マヨネーズ		
	ひじきのピリッとサラダ	まぐろ	ひじき	にんじん	キャベツ 枝豆	砂糖	油 ラー油		
	かぼちゃと豆腐の味噌汁	豆腐		かぼちゃ	たまねぎ				
	たんかん			たんかん					
24 金	鮭と枝豆のご飯	鮭			枝豆	米	ごま	796kcal 16.5% 23.6% 2.8g	
	牛乳		牛乳						
	ほうれん草のごま和え			ほうれんそう	キャベツ	砂糖	ごま		
	切干大根の味噌汁	豆腐	わかめ	小松菜	切干大根 ねぎ たまねぎ		じゃが芋		
	きなこのブラマンジェ	きなこ ゼラチン	牛乳			砂糖	クリーム		
27 月	ツナそぼろ丼	まぐろ 卵		さやえんどう		米 砂糖		825kcal 15.7% 26.1% 3.1g	
	牛乳		牛乳						
	野菜の辛子和え			小松菜 にんじん	もやし				
	けんちん汁	鶏肉 豆腐		にんじん 大根葉 小松菜	大根 ごぼう ねぎ	里芋 こんにゃく	油		
	りんご			りんご					
28 火	ご飯					米		876kcal 15.9% 26.1% 3.5g	
	牛乳		牛乳						
	ししやもの南蛮漬		ししやも		ねぎ しょうが	片栗粉 砂糖	油 ごま		
	わかめサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ もやし コーン しょうが	砂糖	油 ごま油		
	実だくさん味噌汁	生揚げ		にんじん 大根葉	大根 白菜 えのきたけ ねぎ	じゃが芋			
	さつまいもプリン	ゼラチン	寒天 牛乳			砂糖	メープルシロップ クリーム		

給食回数 19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	834	15.7	29.5	3.2	456	146	4.5	464	0.73	0.70	51	9.2
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

## 今月の献立めり

### 3日(金) 節分

厄払いの意味があるいわしを使った「根菜入りいわしつくね」、大豆菓子の「黒糖ピーズ」を提供します。

### 14日(火) バレンタインデー

チョコがけツイストを提供します♡

### 16日(木) 旅する昼ごはん in北アメリカ

メキシコ料理を作ります♪ サルサとは、とうがらしにトマトなどを合わせたソースのことです。ポソレはメキシコの伝統的なスープです。とうもろこしやひよこ豆、鶏肉などが入っています。

### 17日(金) 応援給食!

21、22日は千葉県、埼玉県の公立高校入試です。多くの3年生が受験本番です!皆さんの大好きなカレーで応援します!

10t  
デコパン

頭に凸がある。高糖度だがさっぱりしている。

22th  
たんかん

酸味と果汁の多さが特徴。桶に入れて売り歩いていた→「桶柑」

1st  
ネーブル

「へそ」を意味する「Navel」。味が濃く、香りのよい果汁が特徴。

14th  
はるみ

ほとんど出回らない。プチプチの粒は甘くて果汁がたっぷり。

9th  
はるか

レモンのような見た目が、酸味が少なく、上品な甘みが特徴。

7th  
ぼんか

インドから伝わった。種があり果汁が少なめだが、糖度は高い。

柑橘のおいしい季節がやってきました!

# かんきつ

1月から給食の写真を川間中HPで公開しています!

ご家庭での食事づくり等にぜひご利用ください。