



令和5年2月予定献立表



★2月の給食目標★

寒さに負けない
からだをつくらう！

四街道市立旭中学校

日付	牛乳	主食	おかず	主な材料と働き						栄養基準量		産地情報	
				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		エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)	米	四街道市
				1群 魚・肉・卵	2群 牛乳・乳製品	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 穀類	6群 油脂	たんぱく質(g)	脂質(g)	米	米
1(水)	オムライス(チキンライス)	オムライス用玉子焼き(ケチャップ) ごまドレッシングサラダ ウィンナーポトフ カフェオレゼリー	鶏肉 豚肉 ハム 卵 ウィンナー 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれん草 さやいんげん	玉ねぎ キャベツ グリーンピース	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油 バター ごま 生クリーム	827	2.9	あざり	中国	
2(木)	ソース焼きそば	あじみそ揚げ玉フライ かぶのサラダ 豆乳いちご大福	豚肉 ハム あじ 豆乳 みそ	牛乳 のり	にんじん	玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり	中華めん 小麦粉 大福	大豆油 サラダ油	795	3.9	えび	インド パキスタン	
3(金)	ご飯	シルバー(ひらす)の西京焼き 青菜とじゃこのマヨしょうゆ和え みそ煮込み団子汁 豆アヲカルト	ひらす 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ のり	にんじん ほうれん草 小松菜	大根 ねぎ 干し椎茸	米 さつまいも 白玉もち	サラダ油 マヨネーズ ごま	815	2.2	のり	千葉県	
6(月)	みそピビンバ(肉混ぜご飯)	野菜のナムル 手作り肉団子スープ ぼんかん	豚肉 鶏肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	もやし ねぎ 切干大根 白菜 にんにく 生姜	米 麦 マロニー でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	807	2.9	かぶ	千葉県	
7(火)	栄養雑炊(揚げワンタン)	とりのから揚げ ブロッコリーサラダ お米のタルト	鶏肉 卵 生揚げ ハム 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	大根 ねぎ コーン 生姜	米 砂糖 里芋 でん粉 ワンタンの皮 タルト	大豆油 サラダ油	825	3.3	さつまいも	四街道市	
8(水)	*3年生給食なし 中華丼(麦ご飯)	にらまん スタミナサラダ 中華丼の具 杏仁風ゼリー	豚肉 うすら卵 大豆 たら えび	牛乳 スキムミルク	にんじん チンゲンサイ にら	白菜 たけのこ 干し椎茸 きくらげ 切干大根 きゅうり キャベツ にんにく みかん パイン	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま 生クリーム	894	3.2	生姜	高知県	
9(木)	フレンチトースト(メープルシロップ)	イタリアンサラダ チリコンカン いちご	豚肉 鶏肉 大豆 ツナ	牛乳 スキムミルク	小松菜 にんじん パセリ	キャベツ コーン 玉ねぎ にんにく グリーンピース 生姜	パン じゃが芋 砂糖	サラダ油 バター	899	3.2	チンゲンサイ	千葉県 茨城県	
10(金)	わかめご飯	わかめの南蛮漬 のりマヨ和え せんべい汁 りんごゼリー	わかめ 大豆	牛乳	江戸菜 にんじん	ねぎ れんこん 生姜 キャベツ ごぼう しめじ にんにく 干し椎茸 りんご	米 砂糖 じゃが芋 せんべい でん粉 ゼリー	大豆油 ごま油 マヨネーズ ごま	843	3.9	白菜	八街道市	
13(月)	韓国風手巻寿司(麦ご飯)	手巻寿司用玉子焼き 牛肉と野菜の韓国風炒め トックスープ みかんミルクかん	卵 牛肉 鶏肉 豆腐	牛乳 のり スキムミルク	にんじん 江戸菜 チンゲンサイ	切干大根 もやし えのき茸 ねぎ にんにく みかん	米 麦 トック でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま 生クリーム	878	3.0	れんこん	佐倉市	
14(火)	さんまご飯	ポパイサラダ 豚汁 ミルクココアゼリー	さんま 大豆 豚肉 豆腐 油揚げ みそ かまぼこ	牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれん草 小松菜	えのき茸 ごぼう 大根 ねぎ 生姜	米 麦 里芋 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま 生クリーム	891	3.2	しめじ	長野県 新潟県	
15(水)	☆勝負に勝つ(カツ)！中学生応援献立 勝つカレーライス(麦ご飯)	(カツ)！中学生応援献立 豚ヒレカツ 福神漬 豆と野菜カレー ヨーグルトサラダ	鶏肉 大豆 豚肉 ひよこ豆 レンズ豆	牛乳 ヨーグルト スキムミルク	にんじん ピーマン	玉ねぎ セロリ 生姜 福神漬 にんにく オタデコ 桃 みかん パイン	米 麦 小麦粉 マロニー	大豆油 サラダ油 マーガリン	895	3.1	ぼんかん	和歌山県	
16(木)	1・2年生定期テスト(テスト終了後、下校になります。給食はありません。)												
17(金)	スパゲティあさりソース(スパゲティ)	ブロッコリーとチキンのサラダ あさりソース 手作りミニアップルパイ	鶏肉 大豆 あさり	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	玉ねぎ セロリ コーン にんにく りんご	スパゲティ パイ 砂糖	サラダ油 マーガリン オリーブ油 ごま	891	3.3			
20(月)	*3年生給食なし ひじきご飯	こまつなマヨネーズ和え おでん ヨーグルト	鶏肉 ツナ 油揚げ 大豆 さつまいも はんぺん 鰹節 輪 とうらろ	牛乳 ひじき 昆布 ヨーグルト	小松菜 にんじん	大根 コーン	米 麦 砂糖	大豆油 マヨネーズ	804	3.8			
21(火)	*3年生給食なし 麦ご飯	揚げ餃子 にらともやしの中華和え カムジャタン みかんとオレンジゼリー	豚肉 大豆 みそ	牛乳	にら にんじん 江戸菜	もやし 玉ねぎ 白菜 しめじ キャベツ ねぎ みかん オレンジ	米 麦 砂糖 じゃが芋 でん粉 小麦粉 マロニー セリー	大豆油 サラダ油 ごま油	896	3.0			
22(水)	*3年生給食なし ロールトースト(ウィンナー&チーズ)カレームード	花野菜サラダ きのこのクリームスープ ひとくちピーチゼリー	ウィンナー 大豆 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん ブロッコリー パセリ	玉ねぎ マッシュルーム カリフラワー コーン エリンギ しめじ たまご茸 にんにく	パン 砂糖 米粉 ピーチゼリー	サラダ油 生クリーム	908	4.1			
23(木)	天皇誕生日												
24(金)	ご飯	白身魚(ほぎ)のレモンソースかけ 即席揚げ 肉じゃが はるみ	ほぎ 豚肉 大豆 かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん	白菜 キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 レモン はるみ	米 じゃが芋 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま	840	2.3			
27(月)	キムチチャーハン	レバーとじゃが芋のごまがらめ 中華風コーンスープ せとが	豚肉 レバー 鶏肉 卵	牛乳	にんじん 江戸菜 チンゲンサイ	ねぎ キムチ 玉ねぎ コーン 干し椎茸 生姜	米 麦 じゃが芋 でん粉 砂糖	大豆油 ごま油 ごま	840	3.1			
28(火)	ご飯	さばのみそ煮 納豆和え みぞれ汁 アセロラミルク	さば みそ 豚肉 納豆 生揚げ 豆乳 かつお節	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	大根 えのき茸 しめじ ねぎ 生姜	米 砂糖 さつまいも でん粉 アセロラゼリー	サラダ油	903	3.0			

*材料・その他の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

朝ごはんを食べて、寒さに負けない体づくりを!

1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いことかと存じます。

寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんを食べることがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているので、朝目覚めた時はエネルギーが不足している状態で、体温も下がっています。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが供給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。朝ごはんをしっかりと食べて、登校しましょう。

朝ごはんには、**脳のエネルギー源となる主食をしっかりととりましょう。**

主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスが整います。

~今月もリクエスト給食が登場します~

料理名に下線のあるものがリクエストされたものです。

- ★主食部門：第1位 からってご飯(4クラス)
- ★主菜部門：第1位 からあげ(4クラス)
- ★副菜部門：第1位 ポパイサラダ(7クラス)
- ★汁物部門：第1位 肉団子スープ(4クラス)

今年も、各クラスからいろいろリクエストがありました。まだ登場していないものは、3月に登場する予定です。楽しみにしていてください。



学校給食摂取基準(12~14歳の場合)

エネルギー	830kcal
たんぱく質	給食による摂取エネルギー全体の15~20%
脂質	給食による摂取エネルギー全体の20~30%
食塩相当量	2.5g未満
1か月の平均	
エネルギー	858kcal
たんぱく質	33.8g
脂質	28.8g
	15.8%
	30.2%
食塩相当量	3.2g