



令和6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 豆・豆腐類	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 芋類 砂糖	6群 油脂				
1(木)	麦ご飯	いかにチリソースかけ チョレギサラダ 大根のオイスターソース煮 マスカットゼリー	いか 鶏肉 大豆 生揚げ うずら卵	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ	ねぎ キャバツ きゅうり 大根 きくらげ にんにく 生姜	米 麦 でん粉 砂糖 マスカットゼリー	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	840	2.7	米	四街道市	
2(金)	ご飯	いわし揚げ玉フライ ごま和え さつま汁 シャリシャリピーンズ	いわし 豚肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし 大根 キャバツ ねぎ 生姜	米 砂糖 さつま芋 小麦粉 でん粉	大豆油 ごま	876	2.2	豚肉	若手県	
5(月)	ウイナー ピラフ	白身魚(ほき)のレモンソースかけ いりどりサラダ 白菜のクリーム煮	ほき ハム ウイナー ベーコン 大豆 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ パセリ	玉ねぎ コーン キャバツ きゅうり 白菜 にんにく レモン	米 麦 パンネ でん粉 米粉 砂糖	大豆油 サラダ油 マーガリン 生クリーム	838	3.2	豚肉	青森県 千葉県	
6(火)	麦ご飯	*3年生給食なし コーンしゅうまい にらもやし中華和え ジャジャン豆腐	豚肉 鶏肉 大豆 大豆 生揚げ 卵	牛乳 スキムミルク	にんじん にら	玉ねぎ 生姜 もやし ねぎ 干し椎茸 コーン	米 麦 じゃが芋 小麦粉 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油	854	2.4	ウイナー	静岡県	
7(水)	麦ご飯	鶏肉の香味焼き 青菜とじゃこのマヨネーズ和え みそ煮込み団子汁 パインミルクかん	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 スキムミルク ちりめんしゅこ	にんじん ほうれん草 小松菜	大根 ねぎ 干し椎茸 にんにく 生姜 パイン	米 麦 白玉もち じゃが芋 砂糖	サラダ油 マヨネーズ ごま 生クリーム	865	2.5	ハム	静岡県	
8(木)	ソース 焼きそば	あじの磯辺フライ 豚しゃぶサラダ 豆乳いちご大福	あじ 豚肉	牛乳 のり	にんじん	玉ねぎ キャバツ もやし きゅうり 白菜 にんにく 干し椎茸	中華めん 小麦粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	796	3.5	あじ	北海道	
9(金)	ハヤシ ライス (ハセリライス)	ブロッコリーとチキンのサラダ ハヤシチュー ほんかん	豚肉 鶏肉	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー パセリ	玉ねぎ コーン にんにく グリーンピース ほんかん	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま	849	2.6	さつま芋	四街道市	
12(月)	建国記念の日の振替休日			🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸						30.6	23.4	じゃが芋 生姜	高知県
13(火)	麦ご飯	揚げ餃子 もやしのナムル カムジャタン	豚肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 にら チンゲンサイ	キャバツ にんにく 玉ねぎ もやし ねぎ 白菜 生姜 しめじ	米 麦 じゃが芋 小麦粉 だん粉 マロニー	大豆油 ごま油	860	2.7	玉ねぎ	北海道	
14(水)	からっと ご飯	ポパイサラダ 豚汁 ミルクココアゼリー	鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 スキムミルク のり	にんじん ほうれん草 江芦菜	えのき茸 大根 ねぎ ごぼう 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	888	2.9	ねぎ	佐倉市	
15(木)	テーブル ロール	ミートグラタン 花野菜サラダ さつま芋の米粉シチュー	鶏肉 豚肉 ソーサー ベーコン 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー トマト パセリ さやいんげん	玉ねぎ コーン カリフラワー エリンギ しめじ	パン さつま芋 マカロニ 米粉 砂糖	サラダ油 生クリーム マーガリン	845	3.3	れんこん	栃木県	
16(金)	ご飯	きんぴらバーグ のりマヨ和え 炒め野菜のみそ汁	豚肉 鶏肉 卵 大豆 大豆 みそ 生揚げ	牛乳 スキムミルク のり	にんじん ほうれん草 小松菜	ごぼう 白菜 れんこん 玉ねぎ ねぎ にんにく 生姜	米 小麦粉 でん粉 砂糖	ごま油 サラダ油 マヨネーズ ごま	851	2.6	きくらげ	四街道市	
19(月)	ソース 勝つ丼 (麦ご飯)	ソースカツ 切干大根のごま和え 打ち豆汁	豚肉 卵 鶏肉 ツナ 大豆 大豆 みそ	牛乳	にんじん 江芦菜	切干大根 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 さつま芋 小麦粉 砂糖	大豆油 ごま	900	3.1	市場での食材調達	納入当日のため、上記の産地は最新の出荷状況および過去の取引実績を考慮した予定される産地となります。また、出荷制限や出荷禁止となった食材が市場に出回ることはありません。	
20(火)	カレー ライス (ウレックス)	*3年生給食なし 挽肉と野菜カレー 福神漬け ヨーグルトサラダ	鶏肉 大豆 ひよこ豆 白いんげん豆 レンズ豆	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	にんじん ピーマン	玉ねぎ セロリー 唐神漬け にんにく 生姜 ナタデココ アロエ バナナ みかん パイン	米 麦 小麦粉	サラダ油 マーガリン	846	2.8	ピーマン	宮崎県	
21(水)	ご飯	*3年生給食なし さけのちゃんちゃんコロッケ おかか和え どさんこ汁 チーズ	さけ 大豆 豚肉 卵 豆腐 おから みそ かつお節	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ ねぎ もやし コーン にんにく 生姜	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	大豆油 サラダ油 バター	892	2.5	さけ	長野県	
22(木)	ガーリック フランス	みそドレッシングサラダ チキンピュアッシュュー ひとくちビーゼリ	鶏肉 大豆 白いんげん豆 レンズ豆 みそ	牛乳 スキムミルク	にんじん ピーマン 小松菜 トマト パセリ	キャバツ もやし 玉ねぎ にんにく 生姜	パン じゃが芋 砂糖 ビーチゼリー	サラダ油 ごま油 マーガリン ごま	793	2.7	パン	千葉県	
23(金)	天皇誕生日			🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸						32.3	29.9	パン	千葉県
26(月)	小松菜 チャーハン	元氣の出るレバー 肉団子スープ ヨーグルト	豚肉 卵 豚レバー 鶏肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 ピーマン チンゲンサイ	白菜 ねぎ 生姜	米 麦 じゃが芋 マロニー でん粉 砂糖	大豆油 ごま油	849	3.7	たんぱく質	給食による摂取エネルギー全体の13~20%	
27(火)	麦ご飯	赤魚(アサギ)のから揚げ 即席漬 鶏肉とさつま芋のうま煮 しらぬい	アラスカメダカ 鶏肉 大豆 かつお節	牛乳	にんじん	白菜 キャバツ たくあん 玉ねぎ グリーンピース 生姜 にんにく しらぬい	米 麦 さつま芋 小麦粉 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま	864	2.2	食塩相当量	2.5g未満	
28(水)	みそ ビビンバ (麦ご飯)	豚肉炒め 野菜のナムル トックスープ ミルクくずもち	豚肉 鶏肉 豆腐 豆腐 きなこ	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜	もやし 白菜 えのき茸 ねぎ 切干大根 にんにく 生姜	米 麦 トック でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	827	3.1	エネルギー	854kcal	
29(木)	スパゲティ あさりソース (スパゲティ)	あさりソース イタリアンサラダ 米粉のチョコマフィン	鶏肉 大豆 あさり ツナ	ソーサー 牛乳 スキムミルク	にんじん トマト 小松菜 パセリ パセリ	玉ねぎ にんにく キャバツ コーン セロリー しめじ	米 麦 スパゲティ 砂糖 チョコ	サラダ油 オリーブ油 マーガリン	900	2.8	たんぱく質	33.7g 15.8%	
									36.2	24.5	食塩相当量	2.8g	

*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。



節分の翌日は立春です。
暦の上では春になります
が、まだまだ寒さは厳しい

時季です。インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎などの流行が心配される時季です。外から帰った時や食事の前には必ず手洗い・うがいをし、朝夕2回の食事をしっかりと、夜更かしせず十分な睡眠時間を確保して体をしっかりと休めて、体調を崩さないように気をつけましょう。

風邪や花粉症の予防に



~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 からっとご飯(7クラス)
- ★主菜部門：第1位 からあげ・揚げ餃子(各3クラス)
- ★副菜部門：第1位 ポパイサラダ(4クラス)
- ★汁物部門：第1位 肉団子スープ(3クラス)

今年も、各クラスからいろいろなリクエストがありました。主食は、「からっとご飯」が圧倒的な人気でした。副菜や汁物は、いろいろな種類のおかずの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。楽しみにしてください。