



令和7年2月予定献立表



★2月の給食目標★

寒さに負けない
からだをつくろう！

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)	四街道市			
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	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			米	千葉県 千葉市		
3 (月)		ご飯	いわし揚げ玉フライ おかか和え みそけんちん汁 しゃりしゃりビーンズ	いわし 鶏肉 大豆 豆腐 みそ かつお節	牛乳	にんじん 小松菜	もやし 大根 ごぼう ねぎ 生姜	米 砂糖 さつま芋 でん粉 小麦粉	大豆油 サラダ油	804	1.9	鶏肉	岩手県		
4 (火)		ウインナー ピラフ	青菜のカラフルサラダ チキンビーンズシチュー ミルクココアゼリー	ウインナー ツナ 鶏肉 大豆	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん 小松菜 トマト パセリ 白いんげん豆	玉ねぎ コーン 枝豆 キャベツ にんにく 生姜 さやいんげん	米 麦 じゃが芋 砂糖	サラダ油 マーガリン 生クリーム	848	2.5	豚レバー ウインナー	千葉県 カナダ		
5 (水)		麦ご飯	いかのチリソースかけ チョレギサラダ 大根のオイスターソース煮 杏仁風ゼリー(みかんとパイン入り)	いか 鶏肉 生揚げ 大豆 うすら卵	牛乳 スキムミルク のり	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり 大根 きくらげ みかん パイン にんにく 生姜 ねぎ	米 麦 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま 生クリーム	892	2.8	ハム	ベトナム		
6 (木)		テーブル ロール	手作りラザニア風 花野菜サラダ きのこのクリームスープ	豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン 白いんげん豆	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 さやいんげん	玉ねぎ カリフラワー コーン エリンギ しめじ マッシュルーム たまねぎ にんにく	パン 小麦粉 砂糖	サラダ油 生クリーム	847	3.5	ベーコン	メキシコ チリ フランス		
7 (金)		麦ご飯	さばのみそ煮 納豆和え みぞれ汁 はるみ	さば みそ 納豆 豚肉 生揚げ かつお節	牛乳 のり	ほうれん草 小松菜 にんじん	もやし 大根 干し椎茸 ねぎ 生姜 はるみ	米 麦 さつま芋 でん粉 砂糖	サラダ油	835	2.7	魚介・海藻類	あさり 中国		
10 (月)		ご飯	たらのマヨネーズ焼き ごま和え 塩肉じゃが	たら 豚肉	牛乳 チーズ	小松菜 さやいんげん にんじん パセリ	もやし コーン キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 にんにく	米 じゃが芋 砂糖	ごま油 マヨネーズ ごま	874	2.6	あじ	タイ		
11 (火)	2月2月2月2月 建国記念の日 2月2月2月2月										31.2	26.5	いか	ペルー	
12 (水)		ビビンバ (麦ご飯)	豚肉炒め 野菜のナムル 肉団子スープ アセロラゼリー	豚肉 鶏肉 大豆 卵	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	切干大根 もやし 白菜 ねぎ にんにく 生姜	米 麦 マロニー でん粉 砂糖 アセロラゼリー	サラダ油 ごま油 ごま	827	2.8	いわし	千葉県		
13 (木)		スパゲティ ミートソース (スパゲティ)	ミートソース ブロッコリーのカラフルサラダ 米粉のチョコマフィン	鶏肉 豚肉 大豆 ツナ レンズ豆	ジョア 牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	セロリー 玉ねぎ しめじ コーン にんにく	スパゲティ 米粉 砂糖 小麦粉 チョコ	サラダ油 オリーブ油 ごま	895	2.5	さけ	北海道		
14 (金)		小松菜 チャーハン	レバーとじゃが芋のごまがらめ みそワタンスープ ヨーグルト	豚肉 豚レバー 鶏肉 卵 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 江戸菜 チンゲンサイ	もやし ねぎ 干し椎茸 にんにく 生姜	米 麦 じゃが芋 でん粉 小麦粉 砂糖	大豆油 ごま油 ごま	842	3.4	そば	北海道		
17 (月)		ソースカツ丼 (麦ご飯)	ソースカツ 切干大根のごま和え ひつまみ汁	豚肉 鶏肉 ツナ 豆腐 油揚げ 大豆 卵	牛乳	にんじん 江戸菜 小松菜	切干大根 大根 ねぎ 白菜	米 麦 里芋 小麦粉 砂糖	大豆油 ごま	889	3.1	さば	北海道		
18 (火)	1・2年定期テスト・3年公立学力検査等(給食はありません。)										34.2	29.2	キャベツ	千葉県 愛知県	
19 (水)		☆3年公立学力検査等(3年給食なし)	さけのちゃんちゃんコロケ(ソース) 花野菜のおかか和え スタミナみそ汁	さけ 大豆 豚肉 おから かつお節 卵 豆腐 みそ	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー にら	玉ねぎ カリフラワー 大根 玉ねぎ ねぎ にんにく 生姜	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 バター	839	2.8	きゅうり	千葉県 埼玉県		
20 (木)		ビスキュイ トースト	ひじきのカラフルサラダ あさりのチャウダー はるか	ハム 卵 鶏肉 あさり 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク ひじき	にんじん さやいんげん	コーン 枝豆 れんこん きゅうり 玉ねぎ はるか	パン じゃが芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 マーガリン ごま 生クリーム	898	3.0	ごぼう	八街市 青森県		
21 (金)		中華丼 (麦ご飯)	ヤンニョムチキン ハンサンスー 中華丼の具	豚肉 大豆 鶏肉 ハム うすら卵 えび	牛乳	にんじん 小松菜	白菜 たけのこ 玉ねぎ きくらげ きゅうり にんにく 生姜	米 麦 春雨 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	886	3.7	小松菜	千葉県 茨城県		
24 (月)	天皇誕生日の振替休日										35.1	30.6	さつま芋	四街道市	
25 (火)		麦ご飯	ハンバーグトマトソースかけ 野菜とツナのマヨネーズ和え 炒め野菜のみそ汁	豚肉 鶏肉 大豆 ツナ 生揚げ 豆腐 みそ	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト 小松菜 にら	玉ねぎ コーン キャベツ ねぎ 白菜 にんにく 生姜	米 麦 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま油 マヨネーズ	838	3.0	里芋	四街道市		
26 (水)		カレー ライス (パセリライス)	挽肉と野菜カレー 福神漬け ヨーグルトサラダ	鶏肉 レンズ豆 大豆 ひよこ豆 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	にんじん ピーマン パセリ	玉ねぎ セロリー 福神漬 にんにく 生姜 バナナ みかん パイン ナタデココ アロエ	米 麦 小麦粉	サラダ油 マーガリン	861	2.8	じゃが芋	四街道市		
27 (木)		ソース 焼きそば	あじ磯辺フライ れんこんと枝豆のサラダ はちみつレモンゼリー	豚肉 あじ	牛乳 のり	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし 干し椎茸 れんこん 白菜 コーン 枝豆 ゆず	中華めん 小麦粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま	798	3.8	エネギー	855kcal		
28 (金)		麦ご飯	とりのから揚げ ポパイサラダ 豚汁 カフェオレゼリー	鶏肉 豚肉 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 小松菜	えのき茸 大根 ごぼう ねぎ にんにく 生姜	米 麦 里芋 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 生クリーム	873	2.2	たんぱく質	34.3g		
学校給食摂取基準 (12～14歳の場合)													脂質	27.9g	29.4%
													食塩相当量	2.9g	

風邪やインフルエンザ 予防のポイント

2月3日は「立春」です。暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザにかからないように、日ごろから予防しましょう。

手洗い・うがいをする

しっかり栄養をとる

じゅうぶんな睡眠をとる

マスクをつける

人ごみを避ける

適度な運動をする

～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(3クラス)
- ★副菜部門：第1位 納豆和え(6クラス)
- ★汁物部門：第1位 肉団子スープ(4クラス)
- ★デザート部門：第1位 はちみつレモンゼリー(5クラス)

主食は「からっとご飯」、副菜は「納豆和え」が圧倒的な人気でした。主菜や汁物は、いろん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。楽しみにしていてください。