令和8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 主に体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	主にエネルギーになる 5群 穀類 芋類 砂糖	6群 油脂	栄養基準量 エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)	たんぱく質(g)	脂質(g)
2(月)	○	ウインナーピラフ	青菜のカラフルサラダ お豆のミネストローネ ミルクココアゼリー	鶏肉 ｳｲﾝﾅｰ ツナ ひよこ豆 ﾍﾞｰｺﾝ ﾚﾝｽﾞ豆 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん さやいんげん 小松菜 トマト パジル	玉ねぎ キャベツ コーン セロリー 枝豆 にんにく	米 麦 マカロニ 砂糖	サラダ油 マーガリン 生クリーム	838	3.4	32.1	30.2
3(火)	○	韓国風手巻き寿司(麦ご飯)(手巻きのり)	手巻き寿司用玉子焼き 豚肉と野菜の韓国風炒め 白菜の中華風スープ しゃりしゃりビーンズ	卵 豚肉 鶏肉 豆腐 大豆	牛乳 のり	にんじん 江戸菜 小松菜	もやし 切干大根 白菜 えのき茸 ねぎ 生姜 にんにく	米 麦 マロニー でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	874	2.6	34.9	31.5
4(水)	○	麦ご飯	いかのチリソースかけ にらともやしの中華和え 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 大豆 鶏肉 生揚げ うずら卵	牛乳 スキムミルク	にんじん にら チンゲンサイ	ねぎ もやし 大根 きくらげ にんにく 生姜 みかん パイン	米 麦 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 生クリーム	857	2.9	37.9	24.1
5(木)	○ ミルメーク コーヒー	テーブルロール	手作りラザニア風 花野菜サラダ 豆乳スープ アセロラミルク	豚肉 鶏肉 大豆 豆乳 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー 小松菜 トマト パセリ	玉ねぎ 大根 カリフラワー コーン しめじ 白菜 大根 にんにく	パン 小麦粉 砂糖 ミルメーク アセロラゼリー	サラダ油 生クリーム	846	3.8	33.6	31.2
6(金)	○	麦ご飯	さばのみそ煮 納豆和え みぞれ汁 ヨーグルト	さば みそ 鶏肉 納豆 豚肉 生揚げ かつお節	牛乳 のり ヨーグルト	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし ねぎ 大根 生姜 干し椎茸	米 麦 さつま芋 でん粉 砂糖	サラダ油	882	2.8	35.9	30.1
9(月)	○	みそピビンバ(麦ご飯)	豚肉炒め 野菜のナムル トッポギスープ ミルクくずもち	豚肉 鶏肉 卵 みそ きなこ	牛乳 スキムミルク わかめ	にんじん 小松菜	もやし 玉ねぎ 切干大根 干し椎茸 ねぎ にんにく 生姜	米 麦 トッポギ でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	842	3.0	31.4	25.8
10(火)	○	ご飯	赤魚(アラスカメヌケ)のから揚げ 切干大根のごま和え カレー肉じゃが オレンジ	アラスカメヌケ 豚肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん ほうれん草 さやいんげん	キャベツ 玉ねぎ 切干大根 にんにく 生姜 オレンジ	米 じゃが芋 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま	808	2.8	34.7	20.8
11(水)		2月 2月 2月 2月	建国記念の日					2月 2月 2月 2月					
12(木)	ジョア	クリームスパゲティ(スパゲティ)	さけとほうれん草のクリームソース いろどりサラダ 米粉のチョコマフィン	さけ ベーコン ハム	ジョア 牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん ほうれん草 小松菜 パセリ パジル	玉ねぎ キャベツ コーン しめじ	スパゲティ 米粉 小麦粉 砂糖 チョコ	サラダ油 オリーブ油 マーガリン 生クリーム	923	2.3	32.0	32.8
13(金)	○	キムチチャーハン	レバーとじゃが芋の甘辛和え 手作り肉団子スープ はるか	豚肉 豚レバー 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ 江戸菜 にら	ねぎ 白菜 キムチ 生姜 はるか	米 麦 じゃが芋 マロニー でん粉 砂糖	大豆油 ごま油	788	3.3	32.1	25.2
16(月)	○	☆勝負に勝つ(カツ)！中学生応援献立 ソースカツ丼(麦ご飯)	ソースカツ おかか和え 炒め野菜のみそ汁	豚肉 鶏肉 卵 生揚げ 大豆 みそ かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	もやし 玉ねぎ ねぎ 白菜 にんにく 生姜	米 麦 小麦粉 砂糖	大豆油 ごま油	851	3.1	32.7	30.1
17(火) 18(水)			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。)										
19(木)	○	セルフハンバーガー(横割丸パン)	ハンバーグトマトソースかけ イタリアンサラダ きのこのクリームスープ	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 ツナ ベーコン 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 トマト パセリ パジル	玉ねぎ キャベツ コーン エリンギ しめじ たもぎ茸 マッシュルーム	パン 小麦粉 米粉 砂糖	サラダ油 生クリーム	843	3.6	35.3	32.9
20(金)	○	全国おいしいもの巡り～島根県～ きつねご飯	あじみそ揚げ玉フライ ポパイサラダ 呉汁 ひとくちりんごゼリー	鶏肉 大豆 油揚げ あじ みそ 豆腐 豆乳	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 小松菜	枝豆 えのき茸 大根 ねぎ 干し椎茸	米 麦 里芋 砂糖 小麦粉 りんごゼリー	大豆油 サラダ油 ごま	856	2.8	37.5	32.9
23(月)			天皇誕生日										
24(火)	○	中華丼(麦ご飯)	ヤンニョムチキン 中華風ひじきサラダ 中華丼の具	豚肉 えび うずら卵 鶏肉 大豆	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	白菜 たけのこ きくらげ 玉ねぎ 大根 きゅうり にんにく 生姜	米 麦 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	830	3.2	37.2	25.0
25(水)	○	カレーライス(パセリライス)	ひき肉と豆カレー 福神漬け あわせるフルーツゼリー	鶏肉 大豆 レンズ豆 ひよこ豆 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん ピーマン パセリ	玉ねぎ セロリー にんにく 生姜 福神漬け バナナ ナタデココ アロエ みかん パイン	米 小麦粉 桃ゼリー	サラダ油 マーガリン	897	3.0	25.8	20.8
26(木)	○	ソース焼きそば	春巻き ひよこ豆のサラダ 豆乳大福	豚肉 ツナ 大豆 ひよこ豆	牛乳 ひじき	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし 干し椎茸 きゅうり 白菜 ねぎ 生姜	中華めん 小麦粉 春雨 砂糖 豆乳大福	大豆油 サラダ油	801	4.0	29.5	33.5
27(金)	○	ご飯	魚(たら)のオイネーズ焼き 五目豆 さつま汁 ネーブル	たら 鶏肉 さつま揚げ 大豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	れんこん 枝豆 大根 ねぎ 生姜 ネーブル	米 さつま芋 砂糖	サラダ油 マヨネーズ	847	2.4	38.7	27.3

＊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。

2月4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、外出後は必ず手洗い・うがいを行い、栄養をしっかりとることが大切です。また、適度に体を動かし、風邪に負けない体をつくりましょう。

今年はかぜをひきま宣言！ **かぜ予防のポイント**

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

Q. 試験前にかぜをひかないための予防法はありますか？

A. 試験勉強を夜遅くまでしていると、寝不足になったり、生活リズムが乱れたりしてしまいます。かぜの予防には、十分な睡眠をとって、生活リズムをととのえることが大切です。生活リズムを乱さないように勉強の時間を見直してみましょう。

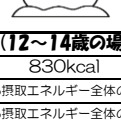
産地情報

米	千葉県
米粉	佐倉市
牛乳	千葉県
畜肉類	
鶏肉	岩手県 千葉県
豚肉	岩手県 青森県 千葉県
豚レバー	千葉県
ウインナー	カナダ
ハム	チリ デンマーク アメリカ
ベーコン	デンマーク スペイン フランス
魚介・海藻類	
あじ	タイ ベトナム
アラスカメヌケ	アメリカ
いか	ペルー
さけ	北海道
さば	ノルウェー アイスランド
助宗たら	ロシア
のり	有明海 瀬戸内海
ひじき	韓国
わかめ	三陸沖
青果類	
江戸菜	八街市
キャベツ	千葉県 茨城県 愛知県
きゅうり	宮崎県
小松菜	千葉県 茨城県
さつま芋	**四街道市**
里芋	千葉県
じゃが芋	北海道
生姜	高知県 中国
セロリー	千葉県 長野県 愛知県
大根	**四街道市** 千葉県 神奈川県
玉ねぎ	北海道
チンゲンサイ	千葉県 茨城県
にら	千葉県 茨城県
にんじん	**四街道市** 八街市
ねぎ	佐倉市
白菜	佐倉市 八街市
ピーマン	茨城県
ほうれん草	千葉県
もやし	栃木県
れんこん	佐倉市
えのき茸	長野県
エリンギ	長野県他
きくらげ	**四街道市**
しめじ	長野県他
オレンジ	オーストラリア アメリカ
ネーブル	広島県
バナナ	フィリピン
はるか	愛媛県 高知県

市場での食材調達が納入当日のため、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。

☆★☆お知らせ☆★☆

1期あたりの給食費は、5,900円です。**第8期分は2月2日(月)に引き落とされます。**口座の残高をご確認の上、ご準備くださいますよう、お願いいたします。



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13～20%
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	848kcal	
たんぱく質	33.8 g	15.9 %
脂質	28.3 g	30.0 %
食塩相当量	3.1g	

今月もリクエスト給食が登場します！

各クラスの衛生委員が中心となって、リクエストを取りまとめてくれました。料理名に下線のあるものがリクエストされたものです。1・2月で登場していないメニューは、3月に登場する予定です。