

2月の予定献立表



四街道市立四街道西中学校

日	曜日	献立名	牛乳	主な材料名					エネルギー		
				(赤)血や肉になる		(緑)体の調子を整える		(黄)熱や力になる		たんぱく質	脂質
				たんぱく質	カルシウム ミネラル	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		
2	月	ごはん ほきのタルタルフライ 塩肉じゃが ポパイサラダ ヨーグルト	○	ほき 豚肉 卵	牛乳 ヨーグルト のり	にんじん ほうれん草 小松菜 葉ネギ	玉ねぎ きゅうり えのきだけ	米 パン粉 じゃがいも 砂糖	マヨネーズ サラダ油 ごま油 大豆油	890 kcal 28.6 g 28.4 g 2.5 g	
3	火	春はもうすぐ♪節分&立春献立 ごはん 大豆とじゃこの甘辛和え いわしのさくさくフライ せんべい汁 千草和え ミルメークコーヒー	●	大豆 鶏肉 ちくわ いわし	牛乳 しらす干し	にんじん こまつな ほうれん草	キャベツ ねぎ もやし ごぼう 大根 しめじ	米 小麦粉 せんべい 里いも 砂糖 でん粉	大豆油 ごま油 ごま	860 kcal 31.2 g 25.0 g 2.9 g	
4	水	菜の花ごはん さつま芋と鶏肉の甘辛煮 田舎汁 みたらしだんご	○	卵 鶏肉 豚肉 生揚げ	牛乳 しらす干し 昆布 スキムミルク	にんじん 小松菜 菜の花 チンゲン菜	ごぼう 白菜 ねぎ しょうが	米 砂糖 さつまいも でん粉 もち	大豆油 ごま	806 kcal 34.4 g 22.0 g 3.0 g	
5	木	ごはん いかの香味焼き ジャジャン豆腐 春雨サラダ りんご	○	いか 豚肉 生揚げ ハム	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ もやし 干し椎茸 ねぎ きゅうり キャベツ りんご	米 春雨 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま ごま油	801 kcal 35.9 g 23.1 g 3.2 g	
6	金	フレンチトースト 米粉のクリームシチュー 小松菜のイタリアンサラダ	○	ベーコン 鶏肉 ツナ 卵	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ コーン キャベツ	パン 砂糖 メープルシロップ 米粉 じゃがいも	バター 生クリーム サラダ油	850 kcal 36.4 g 30.9 g 3.2 g	
9	月	ごはん 韓国風焼き鳥 カムジャタン 切り干し大根のナムル いちごミルクプリン	○	鶏肉 豚肉 ハム	牛乳 スキムミルク	にんじん にら ほうれん草 小松菜	玉ねぎ にんにく 白菜 しめじ ねぎ いちご 切り干し大根	米 砂糖 じゃがいも マロニー	ごま ごま油 生クリーム	895 kcal 40.5 g 27.5 g 2.9 g	
10	火	ごはん あじの磯辺フライ 肉豆腐 納豆和え はるみ	○	あじ 豚肉 焼き豆腐 麩 納豆 かつお節	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 小松菜 葉ネギ	玉ねぎ しめじ 白菜 ねぎ もやし はるみ	米 パン粉 砂糖 マロニー	サラダ油 大豆油	881 kcal 38.1 g 28.6 g 2.5 g	
12	木	二色揚げパン(シナモン・きな粉) 肉だんごスープ みそドレッシングサラダ	○	鶏肉 卵 豚肉 きな粉	牛乳	にんじん かぶ菜	ねぎ 干し椎茸 白菜 きゅうり キャベツ もやし	パン 砂糖 でん粉 春雨	サラダ油 大豆油 ごま油 ごま	762 kcal 31.0 g 30.0 g 2.9 g	
13	金	バレンタイン給食～給食室から愛をこめて～ スパゲッティあさりソース かぶのサラダ 米粉のチョコマフィン	○	鶏肉 ハム 大豆 あさり 卵	牛乳 スキムミルク 粉チーズ	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ セロリ かぶ きゅうり レタス レンズ豆	スパゲッティ 砂糖 米粉	マーガリン オリーブ油 サラダ油	923 kcal 34.9 g 35.9 g 3.2 g	
16	月	受験生応援献立第2弾!～カツで入試に勝て!～ ガルパンソーのカツカレー ひじきのマリネ 勝てオレゼリー 飲むヨーグルト	○	鶏肉 ハム いか 大豆 卵	スキムミルク ヨーグルト ひじき チーズ	にんじん	玉ねぎ にんにく ひよこ豆 きゅうり 大根	米 パン粉 じゃがいも 麦 でん粉 小麦粉	サラダ油 マーガリン 生クリーム 大豆油	930 kcal 37.2 g 21.7 g 3.2 g	
17	火	わかめご飯 鮭のちゃんちゃんコロック むらくも汁 ごまブロッコリー 不知火	○	鮭 かんばち 卵 豆腐 大豆 おから	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ 不知火	米 マロニー パン粉 じゃがいも 小麦粉	大豆油 ごま油 バター ごま	877 kcal 31.4 g 25.4 g 3.6 g	
20	金	♪食べ物で旅行気分♪～島根県～ ごはん さばの照り煮 呉汁 むらさき和え りんご	○	さば 大豆 豆腐 豚肉 かつお節 油揚げ	牛乳 煮干し	にんじん 小松菜 ほうれん草	ねぎ しょうが ごぼう きゅうり 大根 キャベツ りんご	米 砂糖 里いも 砂糖	サラダ油	874 kcal 35.4 g 30.3 g 2.8 g	
24	火	鶏からごはん なめこ汁 白菜のゴマネーズ和え ヨーグルト	○	鶏肉 豆腐 かつお節	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	しょうが なめこ ねぎ もやし 白菜 きゅうり	米 砂糖 でん粉 麦	大豆油 ごま マヨネーズ	768 kcal 30.7 g 22.0 g 2.9 g	
25	水	セルフキンパ トッポギスープ バナナ	○	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 のり わかめ	にんじん 江戸菜 チンゲン菜	切り干し大根 もやし にんにく 干し椎茸 ねぎ バナナ	米 砂糖 トッポギ	サラダ油 ごま油 ごま	817 kcal 31.9 g 21.5 g 2.8 g	
26	木	ソース焼きそば 元気の出るレバー 野菜のさっぱり漬け ミルクくずもち	○	豚肉 豚レバー きな粉	牛乳 スキムミルク 青のり	ピーマン にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし 大根 きゅうり	中華麺 砂糖 でん粉 じゃがいも	大豆油 サラダ油 ごま ごま油	793 kcal 33.4 g 25.4 g 4.2 g	
27	金	セルフオムライス・デミソース 冬野菜のチャウダー フルーツヨーグルト	○	卵 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト スキムミルク	にんじん 小松菜 ピーマン	玉ねぎ 大根 マッシュルーム 白菜 みかん 桃 バナナ りんご	米 麦 小麦粉	サラダ油 マーガリン	837 kcal 29.8 g 27.9 g 3.1 g	

♪今月のクラスリクエストメニュー♪

3年5組 …シナモン揚げパン

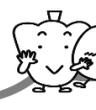
クラスのリクエスト以外の、みなさんからのリクエストは(下線)です。



**3年生 祝・卒業バイキング給食
～四西ビュッフェ～ 開催!**

2月24日 3年4組 3月4日 3年1組
2月25日 3年2組 3月5日 3年3組
3月2日 3年5組 3月6日 3年6組

ランチルームで行います。
楽しく会食しましょう。



	当月平均値	摂取基準
エネルギー(kcal)	847kcal	830kcal
蛋白質エネルギー比	16.0%	13～20%
脂肪エネルギー比	28.3%	20～30%
塩分相当量(g)	3.0g	2.5g未満

《主な食材の産地》

市場での調達が納入日当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取引実績を考慮しての予定です。