

2月 給食予定献立表

市川市立第一中学校

日	曜日	牛乳	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価	
			しゅしよくデザート	おかず(主菜) おかず(副菜)					
3	月	○	ゆかりごはん			米	ゆかり	エネルギー 767 kcal	★節分★ 2月2日の節分にちなんでいわしと福豆です
			いわしのねぎみそ揚げ		いわし、みそ	ごま、砂糖、春巻の皮、小麦粉、油	長ねぎ	たんばく質 32.6 g	
			けんちん汁		鶏肉、豆腐、油揚げ	里芋、こんにゃく	大根、人参、ごぼう、小松菜	脂質 23.5 g	
			手づくり福豆		大豆	砂糖、でん粉		食塩相当量 2.7 g	
4	火	○	麦ごはん			米、麦		エネルギー 770 kcal	
			ガパオライスの具		鶏肉	油、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、生姜、ピーマン、玉ねぎ、ぶなしめじ、コーン	たんばく質 32.6 g	
			卵と荳わかめのスープ		卵、豚肉、荳わかめ	じゃがいも、でん粉	キャベツ、人参、もやし	脂質 20.6 g	
			野菜チップ			さつまいも、油	れんこん、かぼちゃ	食塩相当量 2.6 g	
5	水	○	スパゲティ			スパゲティ		エネルギー 811 kcal	スパゲティに 鮭入りのクリームソースをかけて食べましょう
			サーモンクリーム		ベーコン、鮭、牛乳、豆乳、生クリーム、チーズ、白花生	油、じゃがいも、小麦粉、バター	玉ねぎ、人参、ほうれん草、ぶなしめじ	たんばく質 31.9 g	
			ささみとひじきのサラダ		ひじき、ささみ	油、砂糖	枝豆、コーン、人参	脂質 27.6 g	
			白玉ポンチ			白玉、ナタデココ、砂糖、サイダー	みかん、パイナップル、桃、りんご	食塩相当量 2.4 g	
6	木	○	ごはん			米		エネルギー 792 kcal	
			さんまのかば焼き		さんま	でん粉、油、砂糖	生姜	たんばく質 29.5 g	
			小松菜と油揚げのおひたし		油揚げ	砂糖	小松菜、もやし、人参、ぶなしめじ	脂質 29.6 g	
			五目みそ汁		豆腐、みそ	じゃがいも、こんにゃく	人参、長ねぎ、白菜、ごぼう	食塩相当量 2.4 g	
7	金	○	麦ごはん			米、麦		エネルギー 799 kcal	ポンカンは甘みが濃厚なみかんの仲間です
			ポークカレー		豚肉、チーズ	油、じゃがいも、小麦粉、バター、はちみつ、チーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜	たんばく質 25.6 g	
			ブロッコリーのごまドレ		ハム	砂糖、ごま	キャベツ、人参、ブロッコリー	脂質 27.1 g	
			ポンカン				ポンカン	食塩相当量 2.3 g	
10	月	○	★かてめし★		鶏肉、高野豆腐、油揚げ、昆布	米、油、砂糖	干し椎茸、人参、ごぼう、枝豆	エネルギー 739 kcal	★郷土料理★ 埼玉県の郷土料理かてめしです
			みそポテト		みそ、青のり	じゃがいも、小麦粉、油、砂糖		たんばく質 31.8 g	
			おでん		いわし団子、揚げボール、竹輪、うずら卵、さつま揚げ、昆布	こんにゃく	大根	脂質 23.8 g	
								食塩相当量 2.6 g	
12	水	○	シナモン揚げパン			コッペパン、油、砂糖		エネルギー 717 kcal	
			わかめとこんにゃくのサラダ		わかめ、ささみ	こんにゃく、砂糖、油、ごま	きゅうり、人参、小松菜	たんばく質 30.8 g	
			ポークビーンズ		大豆、豚肉、ベーコン	じゃがいも、砂糖	人参、玉ねぎ、トマト、にんにく、生姜	脂質 23.1 g	
			ヨーグルト		ヨーグルト			食塩相当量 2.6 g	
13	木	○	麦ごはん			米、麦		エネルギー 746 kcal	★郷土料理★ 力士が食べる鍋料理です 東京都両国にお店がたくさんあります
			なす入り肉みそ丼の具		豚肉、鶏肉、大豆、みそ	油、砂糖、でん粉	筍、人参、なす、青ピーマン、枝豆、生姜	たんばく質 36.9 g	
			★ちゃんこ汁★		えび、豚肉、豆腐	でん粉	長ねぎ、生姜、大根、人参	脂質 20.8 g	
			はるか				はるか	食塩相当量 2.7 g	
14	金	○	ポテトピラフ			米、バター、じゃがいも、油	グリーンピース	エネルギー 759 kcal	★バレンタイン★ デザートはガトーショコラです
			照り焼きチキン		鶏肉	砂糖、でん粉	生姜	たんばく質 30.6 g	
			ハートのパスタスープ		わかめ、ベーコン	米粉マカロニ	かぶ、人参、玉ねぎ、キャベツ、小松菜	脂質 23.3 g	
			ガトーショコラ			お米でガトーショコラ		食塩相当量 2.7 g	
17	月	○	ごはん			米		エネルギー 757 kcal	八丈島産の皮ごとおいしく食べられるレモンを使います
			たらのレモン風味みぞれあん		たら	でん粉、油、砂糖	大根、レモン	たんばく質 33.5 g	
			ひじきの煮物		ひじき、鶏肉、さつま揚げ	砂糖、油	人参、枝豆	脂質 21.0 g	
			さつま汁		鶏肉、豆腐、みそ	さつまいも	人参、玉ねぎ、干し椎茸、長ねぎ	食塩相当量 2.4 g	

日	曜 日	牛 乳	こんだて		血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	栄養価		
			しゅしよく デザート	おかず(主菜) おかず(副菜)						
18	火	○	ちばチャーハン	焼き豚	米、ラード	人参、長ねぎ、菜の花、小松菜	エネルギー	766 kcal	長ねぎや菜の花など、千葉県の特産品がたっぷりです	
			パンサンスー	ハム、卵	春雨、油、砂糖、ごま油	きゅうり、キャベツ	たんばく質	33.2 g		
			豆腐チャンプル	豚肉、豆腐、みそ	ごま油、砂糖、でん粉	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、もやし、にら、筍	脂質	23.4 g		
			ひとくち洋なしゼリー		ひとくち洋なしゼリー		食塩相当量	3.2 g		
19	水	○	麦ごはん		米、麦		エネルギー	830 kcal		
			生揚げの和風カレー丼の具	豚肉、鶏肉、生揚げ	油、カレールウ、でん粉	人参、玉ねぎ、白菜、小松菜	たんばく質	30.5 g		
			うずら卵入り五目スープ	ベーコン、うずら卵	ごま油、でん粉	もやし、人参、筍、きくらげ、ほうれん草	脂質	30.1 g		
			麩のラスク		麩、バター、砂糖		食塩相当量	2.8 g		
20	木	○	ごはん		米		エネルギー	810 kcal		
			デミグラスハンバーグ	豚肉、豆乳	パン粉、デミグラスソース、砂糖、でん粉	玉ねぎ、ぶなしめじ、えのきたけ	たんばく質	34.3 g		
			野菜炒め	ウインナー	油	もやし、人参、キャベツ、小松菜	脂質	27.9 g		
			ABCスープ	ベーコン	じゃがいも、マカロニ	人参、玉ねぎ、コーン、ほうれん草	食塩相当量	2.8 g		
21	金	○	ごはん		米		エネルギー	794 kcal		
			千草卵焼き	鶏肉、卵、チーズ	油、砂糖	ほうれん草、玉ねぎ	たんばく質	37.3 g		
			白菜ときゅうりの塩昆布和え	塩昆布		人参、白菜、きゅうり	脂質	26.4 g		
			肉じゃが	豚肉	油、じゃがいも、白滝、砂糖	人参、玉ねぎ、いんげん	食塩相当量	2.1 g		
25	火	○	コーン茶めし		米	コーン	エネルギー	706 kcal	★郷土料理★ 秋田県の郷土料理です きりたんぼはお米をつぶしてつくられています	
			ししやもの磯辺揚げ	ししやも、青のり	でん粉、油		たんばく質	27.6 g		
			ちくわ入りごま酢和え	竹輪	ごま、砂糖、ごま油	もやし、ほうれん草、人参、えのきたけ	脂質	18.5 g		
			★きりたんぼ汁★	鶏肉	きりたんぼ	長ねぎ、白菜、干し椎茸、人参、ごぼう、せり	食塩相当量	2.8 g		
26	水	○	みそラーメン	豚肉、なると、みそ	ラーメン、砂糖、ごま油、ごま、バター	生姜、にんにく、人参、長ねぎ、もやし、にら、しななく、コーン	エネルギー	767 kcal	★卒業お祝い★ 3年生最後の給食です	
			チャーシュー	豚肉	砂糖	にんにく、生姜、長ねぎ	たんばく質	36.4 g		
			ごまきゅうり		ごま	きゅうり、人参	脂質	29.2 g		
			お祝いクレープ		お祝いクレープ		食塩相当量	3.1 g		
27	木	○	麦ごはん		米、麦		エネルギー	759 kcal		
			豚丼の具	豚肉	油、白滝、砂糖	長ねぎ、玉ねぎ、人参	たんばく質	33.8 g		
			かぶとなめこのみそ汁	わかめ、豆腐、みそ		ほうれん草、かぶ、人参、なめこ	脂質	20.2 g		
			ピーチゼリー	アガー	桃ジュース、砂糖		食塩相当量	2.9 g		
28	金	○	青のりしらすごはん	しらす、青のり	米、ごま		エネルギー	738 kcal	★郷土料理★ 大分県では家庭でも飲食店でも馴染みの料理です	
			★とり天★	鶏肉	てんぷら粉、小麦粉、油	にんにく、生姜	たんばく質	32.7 g		
			からし和え		砂糖	ほうれん草、もやし、人参	脂質	27.4 g		
			白菜の具だくさん汁	豚肉、生揚げ	里芋、こんにゃく	白菜、人参、長ねぎ	食塩相当量	2.6 g		
2月の給食回数 18回（行事等により学年で異なる場合があります。） ◎材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。							月 栄 平 養 均 価 の	エネルギー	768 kcal	
たんばく質	32.3 g									
脂質	24.6 g									
食塩相当量	2.7 g									