

# 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 しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート		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	
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 いわしのねぎみそ揚げです	
			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	たんぱく質 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	たんぱく質 32.6 g		
			卵と茎わかめのスープ	卵、豚肉、茎わかめ	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 鮭入りのクリムソースをか けて食べましょ	
			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、白花豆	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	たんぱく質 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、パイン、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	たんぱく質 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	たんぱく質 25.6 g		
			プロッコリーのごまドレ	ハム	砂糖、ごま	キャベツ、人参、プロッコリー	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		たんぱく質 31.8 g		
			おでん	いわし団子、揚げポーラー、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	たんぱく質 30.8 g		
			ポークピーンズ	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、青ビーマン、枝豆、生姜	たんぱく質 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	たんぱく質 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	たんぱく質 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 しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート		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	
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	たんぱく質 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、荀	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	たんぱく質 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、荀、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、えのきだけ	たんぱく質 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	じやがいも、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	たんぱく質 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 きりたんぽは お米をつぶしてつくれています	
			ししやもの磯辺揚げ	ししやも、青のり	でん粉、油		たんぱく質 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、えのきだけ	脂質 18.5 g		
			★きりたんぽ汁★	鶏肉	きりたんぽ	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、			