



2月 よていこんだてひょう

市川市立第三中学校

令和元年度(2019年度)

ひとこと	日	曜日	しゅしゅく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	ふく 副	しゅく 食	あかの食品	きの食品	みどりの食品	エネルギー	たんぱく質	しじつ	えんぶん	かていで おぎなう
							ちやにく、ほねをつくる	なつやかのもとになる	体のちようしをとのえる	kcal	g	g	g	
節分	3	月	ごはん	○	鯛団子のみぞれあん	からし和え もやしの臭たくさんみそ汁 黒糖鬼うち豆	ぎゅうにゅう、いわし だいず、みそ、なまあげ	こめ、パンこ、さとう ごま、あぶら、でんぶ	だいこん、コーン こまつな、もやし	885	38.4	28.8	2.7	くだもの
立春	4	火	しらすと梅青菜のごはん	○	白菜だらの春色焼き	白菜のおかか和え かき玉汁 うぐいす白玉	ぎゅうにゅう、たまご しらいとだら、とうふ	こめ、しらたま、さとう マヨネーズ(たまごなし)	はくさい、にんじん こまつな、ながねぎ	764	33.3	16.9	2.8	乳製品
	5	水	ごはん	○	ハッシュド・ポーク	わかめとツナのチーズサラダ いよかんゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく チーズ、わかめ、あさり	こめ、こむぎこ、バター あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん きゅうり、キャベツ	974	30.4	37.1	3.0	いも類
	6	木	ごはん	○	韓国風肉じゃが	かにかまど卵の中華あんかけ 中華きゅうり	ぎゅうにゅう、たまご かにかまぼこ(かになし)	こめ、じゃがいも、ごま さとう、しらたき	たけのこ、にんじん きゅうり、たまねぎ	797	32.6	18.9	3.0	豆類
初午	7	金	こぎつねごはん	○	ししゃもの磯辺天ぷら	磯ごま和え さつまいも汁 はるみ	ぎゅうにゅう、ししゃも あぶらあげ、とりにく	こめ、さつまいも、さとう こむぎこ、ごま	ほうれんそう、もやし にんじん、だいこん	817	31.8	25.2	2.8	乳製品
	10	月	ごはん	○	かつどんの具	小松菜としらすの中華和え もものヨーグルト和え	ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご、ヨーグルト	こめ、さとう、ごまあぶら はちみつ、くずこ	たまねぎ、にんじん こまつな、もやし、もも	978	37.9	32.0	2.6	豆類
	12	水	ごぼうピラフ	○	かぼちゃチーズコロッケ	コーンサラダ ウィンナーと野菜のスープ	ぎゅうにゅう、とりにく チーズ、ウィンナー	こめ、バター、こむぎこ パンこ、あぶら	かぼちゃ、たまねぎ キャベツ、かぶ、コーン	828	26.0	30.9	3.3	たまご
郷土料理	13	木	ごはん	○	鮭のチャンチャン焼き	即席漬け せんべい汁 はるか	ぎゅうにゅう、さけ とりにく、しおこんぶ	こめ、さといも、バター ごまあぶら、せんべい	キャベツ、にんじん ごぼう、だいこん	825	33.3	22.1	2.7	小魚
行事食	14	金	スパゲティ ポロネーゼ	○	海藻とじゃこのサラダ	ガトーショコラとネーブルオレンジ	ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご、ちりめんじゃこ	スパゲティ、こむぎこ バター、さとう、ごま	トマト、たまねぎ、セロリ キャベツ、きゅうり	983	37.0	36.9	3.1	いも類
	17	月	ごはん (あじつけのり)	○	いかと葱のふわふわ焼き	ささみと切干大根のピリピリ漬け 生揚げのみそ炒め	ぎゅうにゅう、なまあげ ぶたにく、いか、のり	こめ、さとう、でんぶ ごまあぶら、あぶら	キャベツ、たけのこ にんじん、ながねぎ	809	33.6	23.2	2.8	小魚
地場産物	18	火	ごはん	○	たらのみぞれあん	フルーツレモン風味 明日葉のごま和え とびうおのすまし汁 パナナ	ぎゅうにゅう、たら とびうお、ハム、みそ	こめ、でんぶ、こめこ あぶら、さとう、ごま	だいこん、あしたば もやし、フルーツレモン	803	32.3	17.7	2.9	たまご
	19	水	カレーミートサンド	○	季節の野菜の洋風煮込み	くきわかめツナサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく なまあげ、ヨーグルト	パン、カレールウ じゃがいも、ごま、さとう	たまねぎ、にんじん かぶ、きゅうり、コーン	789	33.8	27.6	3.5	くだもの
	20	木	ごはん	○	ブルコギ焼肉	油揚げ入りナムル チゲスープ 甘平	ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご、あぶらあげ	こめ、さとう、ごま でんぶ、あぶら	もやし、にんじん はくさい、ほうれんそう	794	32.8	23.4	2.7	乳製品
お話し給食	21	金	むぎ 麦ごはん	○	豆腐と野菜のあんかけの具	中華風酢のもの ぐりとぐらのカステラ	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、しらす、わかめ	こめ、むぎ、でんぶ こむぎこ、バター、ごま	はくさい、こまつな にんじん、きゅうり	986	30.0	37.2	2.7	くだもの
	25	火	おかか枝豆のごはん	○	豆あじのから揚げ	のり酢和え 揚げボールとじゃがいものそぼろ煮	ぎゅうにゅう、まめあじ 揚げボール、ツナ	こめ、でんぶ、あぶら じゃがいも、さとう	たまねぎ、キャベツ こまつな、もやし	832	34.7	23.4	2.6	たまご
	26	水	みそ煮込みうどん	○	キャベツたっぷり	お好み焼き ほうれん草のごま酢和え タマゴプリン	ぎゅうにゅう、ぶたにく いか、たまご、みそ	うどん、ごま、さとう こむぎこ、ながいも	キャベツ、もやし ほうれんそう、ごぼう	757	35.9	27.9	3.6	小魚
	27	木	ごはん	○	赤魚の西京焼き	ひじき入りおひたし 肉豆腐 奄美たんかん	ぎゅうにゅう、あかうお ひじき、とうふ、ひじき	こめ、じゃがいも、さとう あぶら	こまつな、にんじん たまねぎ、はくさい	760	36.6	15.4	2.7	乳製品
お祝い	28	金	せきはん お赤飯	○	ささみのカリカリ揚げ	五色和え 紅白はんぺんすまし汁 不知火(1・2年生) お祝いデザート(3年生)	ぎゅうにゅう、とりにく ハム、はんぺん、とうふ	こめ、クルトン、あぶら こむぎこ、ごま、さとう	きゅうり、もやし にんじん、こまつな	813	36.4	22.8	3.4	いも類

★食材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

2月は行事食・郷土料理・地場産物などいろいろな給食が入っています。お話し給食は「ぐりとぐら」からカステラを作ります！
28日は3年生は最後の給食となります。3年生の卒業をお祝いして、お赤飯を作ります。お楽しみに。

栄養量の基準値				2月の おすすめ いろいろな 柑橘
830	34.0	25.0	2.5	
1月の平均値				
844	33.7	26.0	2.9	