



2月 よていこんだてひょう

市川市立第三中学校

令和2年度(2020年度)

ひとこと	日	曜日	主食	牛乳	副食	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
						ちやにく、ほねをつくる	ねつや力のもとになる	体のちようしをととのえる	kcal	g	g	g	おぎなう
	1	月	ごもく 五目ごはん	○	はすの和風ハンバーグ 板のりのみそ汁	ぎゆうにゆう、ぶたにく とりにく、みそ、とうふ	こめ、パンこ、さとう あぶら、こんにやく	だいこん、れんこん こまつな、ながねぎ	771	36.2	23.2	2.9	くだもの
節分	2	火	小松菜としらすの混ぜごはん	○	いわしのガーリック揚げ 大豆と鶏肉のつくね汁	ぎゆうにゆう、いわし とりにく、しらすほし	こめ、でんぷん、こめこ ごま、ごまあぶら	はくさい、にんじん だいこん、こまつな	805	35.8	24.9	2.3	たまご
立春 初午	3	水	はつまつ 初午うどん	○	ちくわの磯辺揚げ ピリ辛ごまみそ和え せいがかもち(うぐいすきなこ)	ぎゆうにゆう、とりにく あぶらあげ、ちくわ	うどん、せいがかもち さとう、ごま、てんぷらこ	ほうれんそう、にんじん キャベツ、きゅうり	784	34.8	27.1	3.5	いも類
	4	木	うめ 梅わかめごはん	○	チーズ入り干草卵焼き 鶏肉と根菜のみそ煮込み	ぎゆうにゆう、たまご チーズ、ぶたにく	こめ、じゃがいも、さとう こんにやく	たけのこ、にんじん ほうれんそう、ごぼう	879	37.1	28.9	2.6	くだもの
	5	金	むぎ 麦ごはん	○	ちゅうか 中華どんの具 フルーツ杏仁	ぎゆうにゆう、ぶたにく いか、うずらたまご	こめ、むぎ、でんぷん さとう、ごまあぶら	はくさい、たまねぎ にんじん、こまつな	805	28.2	22.6	2.0	豆類
こと 始め	8	月	さんま 秋刀魚ごはん	○	ゆうげんあ 友禅和え おこと汁	ぎゆうにゆう、さんま たまご、あずき、みそ	こめ、さとう、でんぷん さつまいも、あぶら	こまつな、だいこん ごぼう、しめじ、しょうが	840	32.6	24.7	2.7	乳製品
	9	火	こくとうしやく 黒糖食パン	○	マカロニのクリーム煮 くきわかめツナサラダ マスカットゼリー	ぎゆうにゆう、とりにく なまクリーム、ツナ	パン、マカロニ、あぶら こむぎこ、バター、ごま	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり	824	29.2	29.1	3.1	豆類
	10	水	むぎ 麦ごはん	○	ぶたにく、や 豚肉と焼き豆腐のすきやきどんの具 ししゃもの磯辺天ぷら ごまマヨ和え	ぎゆうにゆう、ぶたにく やきどうふ、ししゃも	こめ、こむぎこ、あぶら さとう、しらすたき、ごま	はくさい、にんじん ながねぎ、こまつな	875	34.6	30.3	2.5	くだもの
行事食	12	金	しおこんぶ 塩昆布ごはん	○	かぼちゃごまバーグ もやしの具だくさんみそ汁 米粉のカップケーキ	ぎゆうにゆう、ぶたにく たまご、おから、こんぶ	こめ、むぎ、こめこ こんにやく、さとう、ごま	かぼちゃ、もやし にんじん、ながねぎ	936	38.4	31.9	2.4	小魚
	15	月	チャーハン	○	かんこくふうなまあ 韓国風生揚げ焼き 大根とうずら卵のスープ	ぎゆうにゆう、なまあげ うずらたまご、ハム	こめ、でんぷん、あぶら ごまあぶら、さとう	だいこん、たまねぎ にんじん、ピーマン	836	33.0	29.4	3.2	いも類
	16	火	コーンピラフ	○	いかのレモン醤油 ミネストローネ	ぎゆうにゆう、とりにく いか、ぶたにく、あさり	こめ、マカロニ、バター でんぷん、こめこ	キャベツ、にんじん コーン、マッシュルーム	764	32.5	25.2	3.5	海藻類
切干大根 の日	17	水	むぎ 麦ごはん	○	おやこ 親子どんの具 ツナと切干大根のサラダ お米でスイートポテト	ぎゆうにゆう、とりにく たまご、ツナ、のり	こめ、むぎ、ごまあぶら さつまいも、さとう	たまねぎ、にんじん きりぼしだいこん、みつば	845	32.9	25.6	2.3	豆類
	18	木	ごはん	○	たら たらの南蛮漬 大根と豚肉のうま煮 いよかんゼリー	ぎゆうにゆう、たら ぶたにく、うずらたまご	こめ、さとう、でんぷん こめこ、はちみつ	だいこん、ながねぎ にんじん、たまねぎ	809	35.5	17.7	2.2	海藻類
	19	金	ごはん	○	カレー チキンカツ もものヨーグルト和え	ぎゆうにゆう、とりにく ぶたにく、ヨーグルト	こめ、こむぎこ、あぶら バター、パンこ、さとう	たまねぎ、にんじん しょうが、にんにく、もも	978	33.3	25.2	2.2	たまご
	22	月	ハニートースト	○	チリコンカン きんぴら焼肉サラダ ヨーグルト	ぎゆうにゆう、ぶたにく しろいんげんまめ	パン、バター、はちみつ じゃがいも、ごま	ごぼう、たまねぎ にんじん、きゅうり	805	30.7	29.3	3.0	海藻類
郷土 料理	24	水	ごはん (いりこふりかけ)	○	さけ 鮭のチャンチャン焼き せんべい汁	ぎゆうにゆう、さけ いりこ、とりにく、みそ	こめ、バター、さといも せんべい、さとう、ごま	キャベツ、にんじん だいこん、えのきたけ	792	33.4	22.1	2.6	くだもの
	25	木	ごぼうピラフ	○	かぼちゃチーズコロッケ じゃがいも入りコンソメスープ	ぎゆうにゆう、ツナ ささみ、スキムミルク	こめ、こむぎこ、パンこ じゃがいも、バター	かぼちゃ、キャベツ ごぼう、セロリー	817	28.8	27.8	2.6	豆類
	26	金	むぎ 麦ごはん	○	マーボーどんの具 豆苗の中華和え かみかみごぼう	ぎゆうにゆう、ぶたにく とうふ、とりにく、みそ	こめ、でんぷん、こめこ あぶら、さとう、ごま	ごぼう、とうみょう にんじん、もやし	806	29.5	26.1	2.4	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月のこんだては、緊急事態宣言発令時における教育活動を基に、給食時の工夫(配膳の簡素化・手で食することを避ける)をしています。
個包装(パンなど)を取り入れ、手で食するフルーツ(柑橘等)の提供はありません。

栄養量の基準値

830 34.0 25.0 2.5

2月の平均値

832 33.1 26.2 2.7

2月の
おすすめ
ごぼう