



# 2月 よていこんだてひょう

市川市立第三中学校

令和4年度(2022年度)

ひとこと	日	曜日	しゅしよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	ふく 副	しよく 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	ししつ	えんぶん	かていで		
							ちやにく、ほねをつくる	ねつやカのもとになる	体のちょうしをととのえる	kcal	g	g	g	おぎなう		
	1	水	ごはん	○	4種の豆のチリコンカーネ	ツナ入りサラダ	ベイクドパン	キンチーズタルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご、クリームチーズ	こめ、あぶら、ごま さとう、こむぎこ、タルト	たまねぎ、にんじん こまつな、きゅうり	930	30.2	28.2	2.1	海藻類
立春 初午	2	木	はつうま 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)	ぎゅうにゅう、ちくわ ぶたにく、あぶらあげ	うどん、てんぷらこ、ごま さとう、せいがかもち	ほうれんそう、キャベツ にんじん、きゅうり	892	37.4	30.2	3.5	いも類	
節分	3	金	こまつなとしらすの混ぜごはん	○	いわし団子のみぞれあん	もやしの具だくさんみそ汁	黒糖ピーンズ	ぎゅうにゅう、いわし たまご、ぶたにく、だいず	こめ、ごま、ごまあぶら でんぶん、くろさとう	もやし、だいこん たまねぎ、こまつな	874	41.0	31.8	2.7	くだもの	
	6	月	うめ 梅わかめごはん	ジョア プレーン	ほっけフライ	のり酢和え	じゃがいもと玉葱のみそ汁	ジョア、ほっけ、のり みそ、ツナ、わかめ	こめ、こむぎこ、パンこ じゃがいも、あぶら	たまねぎ、こまつな キャベツ、にんじん	743	31.0	13.4	2.6	たまご	
	7	火	ごはん	○	かにかまと卵の中華あんかけ	中華きゅうり	韓国風肉じゃが	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	783	31.8	18.8	2.8	豆類	
こと 始め	8	水	わふう 和風ツナごはん	○	れんこんのはさみ揚げ	おこと汁	ぎゅうにゅう、とりにく あずき、ぶたにく、みそ	こめ、じゃがいも さつまいも、てんぷらこ	だいこん、ごぼう ながねぎ、にんじん	812	36.5	21.7	2.4	くだもの		
	9	木	めんたいトースト	○	ウインナーと野菜の洋風煮込み	ひじきのマリネ	ヨーグルト(レモン)	ぎゅうにゅう、たらこ ウインナー、ひじき	パン、バター、あぶら じゃがいも、さとう	キャベツ、たまねぎ にんじん、きゅうり	740	32.8	28.4	3.2	小魚	
	10	金	ごはん	○	あかうお ころみ や 赤魚の香味焼き	もやしの南蛮しらす和え	肉豆腐	ぎゅうにゅう、あかうお しらすぼし、とうふ	こめ、じゃがいも、さとう しらたき、ごま、あぶら	はくさい、コーン もやし、にんじん	772	39.7	16.8	2.3	海藻類	
	13	月	ごはん	○	とり やさい あまず 鶏と野菜の甘酢あん	いかとわかめの中華和え	一口アセロラゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく いか、うずらたまご	こめ、じゃがいも、さとう でんぶん、あぶら、ごま	たまねぎ、たけのこ にんじん、もやし	872	28.5	28.7	2.0	豆類	
行事食	14	火	むぎ 麦ごはん	○	いり豆腐どんの具	ししゃもの南部焼き	おかかコーンと和え	ぎゅうにゅう、ししゃも とうふ、かつおぶし	こめ、むぎ、こめこ さとう、ごま、でんぶん	ほうれんそう、キャベツ たまねぎ、コーン	856	33.2	28.4	2.3	くだもの	
	15	水	ごはん (味つけのり)	○	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	ぎゅうにゅう、たら とびうお、みそ、わかめ	こめ、こめこ、でんぶん あぶら、さとう、ごま	あしたば、だいこん もやし、フルーツレモン	742	36.2	16.3	2.7	たまご	
	16	木	さんま 秋刀魚ごはん	○	くきわかめツナサラダ	豚汁	メロンクリームソーダ風ゼリー	ぎゅうにゅう、さんま、ツナ ぶたにく、くきわかめ	こめ、でんぶん、さとう さといも、ごま、あぶら	だいこん、ごぼう にんじん、キャベツ	945	34.4	34.9	2.8	乳製品	
	17	金	ごはん	○	カレー	チキンカツ	もものヨーグルト和え	ぎゅうにゅう、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	965	33.7	25.0	2.0	海藻類	
	20	月	しょうゆ 醤油ラーメン	○	にく やさい 肉たっぷり野菜炒め	カラフルフルーツポンチ	ぎゅうにゅう、ぶたにく かつおぶし、にぼし	むしちゅうかめん さとう、かんてん、トック	もやし、キャベツ にんじん、こまつな	762	31.7	19.8	2.8	いも類		
	21	火	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	青りんごゼリー	ぎゅうにゅう、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	859	28.8	26.4	2.5	豆類	
	22	水	コッペパン	○	めだま や 目玉焼き(ベーコン)	ポテトサラダ	米粉豆乳コーンスープ	ぎゅうにゅう、たまご とりにく、ベーコン	パン、じゃがいも、さとう マヨネーズ(たまごなし)	たまねぎ、にんじん きゅうり、コーン、バナナ	873	33.2	34.0	2.5	きのこ	
	24	金	ごはん	○	さばのごまだれ焼き	からし和え	大根と生揚げのそぼろ煮	ぎゅうにゅう、さば なまあげ、ぶたにく	こめ、さとう、でんぶん ごま	だいこん、ごぼう こまつな、もやし	881	40.2	31.3	2.3	たまご	
	27	月	むぎ 麦ごはん	○	こ は 木の葉どんの具	ツナと切干大根のサラダ	かみかみごぼう	ぎゅうにゅう、たまご あぶらあげ、かまぼこ	こめ、むぎ、でんぶん あぶら、こめこ、さとう	ごぼう、にんじん きりぼしだいこん	826	31.8	27.0	2.3	くだもの	
お祝い	28	火	せきはん お赤飯	○	ささみのコーンフレーク揚げ	五色和え	紅白はんぺんすまし汁	ぎゅうにゅう、ささみ はんぺん、とうふ	こめ、コーンフレーク さとう、ごま、あぶら	きゅうり、にんじん こまつな、コーン	833	35.7	22.0	3.1	いも類	

★食料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

3年生のみなさん ご卒業おめでとうございます。3年生は28日(火)が最後の給食となります。

卒業をお祝いで、お赤飯とすまし汁とデザートでお祝いします。

小学校からの9年間の給食で学んだことを思い出してこれからの食生活に生かしてください。

栄養量の基準値

830	34.0	25.0	2.5未満	2月の おすすめ ごぼう
2月の平均値				
840	34.1	25.4	2.6	