



令和6年 2月 給食予定献立表

市川市立第三中学校

日	曜日	こんだて しゆしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品						旬の食材(2月) 小松菜・しらぬい フルー Lemon 明白菜					
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる							
		1群		2群		3群		4群		5群		6群		
1	木	ごはん みそカツ(豚肉) わかめの中華サラダ 雑煮 きざみのり(小袋) りんご 牛乳	豚肉 味噌	釜揚げしらす わかめ	人参	もやし きゅうり	砂糖	白玉 さといも	米	小麦粉 パン粉 砂糖	なたね油 ごま油	なたね油 ごま油	たんぱく質 40.1 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 3.4 g 家庭で補う 豆類	エネルギー 863 kcal
2	金	小松菜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 黒糖ビーンズ 牛乳	ベーコン いわし 鶏肉 卵 味噌 豚肉 生揚げ 味噌 大豆	釜揚げしらす	小松菜	こねぎ	長ねぎ 生姜 えのき豆 大根 もやし 玉ねぎ	米	パン粉 砂糖 澱粉	ごま油	ごま油	たんぱく質 41.0 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 2.7 g 家庭で補う くだもの	エネルギー 796 kcal	
5	月	梅わかめごはん さばの四川風焼き 磯香和え じゃがいものそぼろ煮 牛乳	さば	わかめごはんの素	人参 小松菜	梅	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 玉ねぎ	米	砂糖 澱粉	ごま	ごま	たんぱく質 33.7 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.8 g 家庭で補う たまご	エネルギー 744 kcal	
6	火	アゲアゲ揚げパン(ココア&いちご) ホカホカかぼちゃスープ ツナとひじきのマリネ ヨーグルト 牛乳	鶏肉 ベーコン ツナ ハム	牛乳 生クリーム チーズ	人参 かぼちゃ	いちご	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり	コッペパン 砂糖	油	バター	なたね油	たんぱく質 29.6 g 脂質 37.1 g 食塩相当量 2.9 g 家庭で補う 種実類	エネルギー 871 kcal	
7	水	きのこピラフ スペイン風オムレツ 豚肉と野菜のスープ いもけんぴバリッシュ 牛乳	ベーコン 卵 豚肉	チーズ	人参 いんげん 人参 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム えのき しいたけ	玉ねぎ キャベツ	米	なたね油	バター	なたね油	たんぱく質 28.9 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 3.3 g 家庭で補う くだもの	エネルギー 715 kcal	
8	木	秋刀魚ごはん からし和え おこ汁 牛乳	秋刀魚	のり	小松菜	生姜	コーン もやし ごぼう 大根 しめじ 長ねぎ	米 澱粉 砂糖	なたね油	ごま	ごま	たんぱく質 32.3 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.7 g 家庭で補う 乳製品	エネルギー 808 kcal	
9	金	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 一口セララゼリー 牛乳	豆腐 豚肉 かまぼこ	ししゃも	人参 ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ しいたけ	コーン もやし	米 麦	砂糖 澱粉	なたね油	ごま油	たんぱく質 33.2 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.1 g 家庭で補う 海藻類	エネルギー 711 kcal	
13	火	ごはん 卵の花どんの具 キムチ入り鮭のつくね汁 しらぬい 牛乳	おから 鶏肉 油揚げ 卵 豚肉 鮭 豆腐 油揚げ 味噌		人参 小松菜	長ねぎ	白身キムチ えのき豆 玉ねぎ ごぼう 大根 白菜 長ねぎ しらぬい	米	砂糖	なたね油	なたね油	たんぱく質 36.9 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 2.9 g 家庭で補う いも類	エネルギー 801 kcal	
14	水	ポロネーゼペンネ 小松菜とこんにやくのサラダ ガトーショコラ 牛乳	豚肉	チーズ	トマト	にんにく 玉ねぎ セロリー	コーン きゅうり	ペンネ 砂糖	オリーブ油	なたね油	ごま	たんぱく質 28.6 g 脂質 33.5 g 食塩相当量 2.7 g 家庭で補う きのこと	エネルギー 737 kcal	
15	木	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 とびうおのすまし汁 牛乳	たら	のり	明日葉 人参	大根 レモン	もやし	米粉 澱粉 砂糖	なたね油	ごま	ごま	たんぱく質 36.7 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.9 g 家庭で補う たまご	エネルギー 702 kcal	

日	曜日	こんだて しゆしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品						旬の食材(2月) 長葱・ほうれん草 白菜				
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる						
		1群		2群		3群		4群		5群		6群	
16	金	五目ごはん 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 豚汁 みかん 牛乳	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 白花生豆 豆乳 ハム	人参	えのき茸 ごぼう 枝豆 玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ	米	こんにやく 砂糖	なたね油	ごま油	ごま油	なたね油	たんぱく質 39.6 g 脂質 29.8 g 食塩相当量 3.2 g 家庭で補う 乳製品	エネルギー 853 kcal
19	月	ごはん カレー チキンカツ もものヨーグルト和え 牛乳	豚肉 白花生豆 鶏肉	チーズ ヨーグルト	人参	玉ねぎ にんにく 生姜 りんご	米	小麦粉 じゃが芋 砂糖	バター	油	砂糖	たんぱく質 33.8 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 1.8 g 家庭で補う 小魚	エネルギー 902 kcal
20	火	おかかごはん 生揚げのホイル蒸し 小松菜の中華和え 白菜のスープ煮 牛乳	味噌 つけおかか 生揚げ 味噌	釜揚げしらす のり	人参	玉ねぎ しめじ えのき豆 エリンギ	米 麦	砂糖	ごま油	ごま油	なたね油	たんぱく質 29.2 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 2.8 g 家庭で補う いも類	エネルギー 712 kcal
21	水	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 一口洋なしゼリー 牛乳	鶏肉 ツナ	チーズ スキムミルク	人参 かぼちゃ	エリンギ ごぼう 枝豆 玉ねぎ	米	小麦粉 パン粉	バター	なたね油	なたね油	たんぱく質 29.4 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 2.6 g 家庭で補う 豆類	エネルギー 780 kcal
22	木	ごはん 赤魚の西京焼き 磯ごま和え 肉豆腐 牛乳	赤魚 味噌	のり	小松菜	もやし	米 砂糖	ごま	ごま	ごま	なたね油	たんぱく質 39.8 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.8 g 家庭で補う たまご	エネルギー 720 kcal
26	月	麦ごはん ねぎ塩豚どんの具 バリバリひじきサラダ チーズ ミルク(コーヒー) 牛乳	豚肉	人参 小松菜	人参 小松菜	長ねぎ にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ レモン きゅうり コーン 玉ねぎ	米 麦	澱粉	ごま油	ごま油	ごま油	たんぱく質 30.9 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.3 g 家庭で補う くだもの	エネルギー 754 kcal
27	火	和風ツナごはん ちくわの変わり揚げ もやしの南蛮しらす和え キャベツと生揚げのみそ汁 牛乳	ツナ ちくわ	人参	人参 小松菜	もやし コーン	米 砂糖	ごま油	ごま油	ごま油	ごま油	たんぱく質 36.7 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 3.6 g 家庭で補う 乳製品	エネルギー 746 kcal
28	水	コッペパン インド煮 豆入りサラダ(マヨドレ) フルーツクリーム和え 牛乳	豚肉 さつま揚げ ウインナー うずら卵	人参	人参	セロリー 玉ねぎ グリーンピース	米 砂糖	ごま油	ごま油	ごま油	ごま油	たんぱく質 31.5 g 脂質 31.3 g 食塩相当量 2.8 g 家庭で補う 海藻類	エネルギー 802 kcal
29	木	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 お米でお祝いケーキ 牛乳	あずき 鶏肉 ハム	人参	人参 小松菜	きゅうり コーン もやし えのき茸	米 もち米	小麦粉 コーンフレーク	ごま	ごま	ごま	たんぱく質 35.7 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 3.3 g 家庭で補う いも類	エネルギー 779 kcal

※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。

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29日(木)が最後の給食となります。卒業をお祝いして、お赤飯とすまし汁とデザートでお祝いを。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。

エネルギー	779 kcal
たんぱく質	34.1 g
脂質	26.3 g
食塩相当量	2.8 g