令和7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 しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品 主に体の組織をつくる 1群	2群	主に体の調子を整える 3群	4群	主にエネルギーになる 5群	6群	旬の食材(2月) 小松菜・長ねぎ フルーツレモン・大根
3	月	小松菜としらすの混ぜごはん	ベーコン	しらす	小松菜		米	ごま油 ごま	エネルギー 758 kcal
		いわし団子のみぞれあん	いわし 鶏肉 卵 味噌		こねぎ	長ねぎ 生姜 えのき茸 大根	パン粉 砂糖 澱粉	ごま 油	たんぱく質 41.7 g
		もやしの具だくさんみそ汁	豚肉 生揚げ 味噌		人参 小松菜	もやし 玉ねぎ	こんにゃく		脂質 26.5 g
		メープルピーンズ	大豆				砂糖 メープルシロップ		食塩相当量 2.7 g
		牛乳		牛乳					家庭で補う くだもの
4	火	梅わかめごはん		わかめごはんの素		梅	米		エネルギー 694 kcal
		あじの四川風焼き	あじ			長ねぎ 生姜 にんにく	砂糖 澱粉	ごま	たんぱく質 33.3 g
		磯香和え		のり	人参 小松菜	もやし			脂質 17.8 g
		じゃがいものそぼろ煮	豚肉		人参	玉ねぎ 枝豆	じゃが芋 しらたき 砂糖	なたね油	食塩相当量 2.8 g
		牛乳		牛乳					家庭で補う 乳製品
5	水	初午うどん	豚肉 なると 油揚げ		ほうれん草 人参	玉ねぎ えのき茸	うどん 砂糖		エネルギー 673 kcal
		ぎせい豆腐	鶏肉 卵 豆腐		人参 ほうれん草	長ねぎ	砂糖	なたね油	たんぱく質 35.3 g
		みそドレッシングサラダ	味噌	わかめ	人参	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	なたね油 ごま油 ごま	脂質 26.2 g
		せいがくもち(うぐいすきなこ)	うぐいすきなこ				せいがくもち 砂糖		食塩相当量 2.9 g
		牛乳		牛乳					家庭で補う いも類
6	木	ごはん					米		エネルギー 849 kcal
		鶏のから揚げ	鶏肉 卵 豆腐			生姜	澱粉 米粉	なたね油	たんぱく質 34.1 g
		チーズ入り納豆和え	納豆	チーズ	ほうれん草	もやし えのき茸			脂質 27.5 g
		長ねぎとわかめのみそ汁	油揚げ 豆腐 味噌	わかめ	人参	長ねぎ	じゃが芋		食塩相当量 2.0 g
		米粉のクレープ(いちご)				いちご	米粉 砂糖		家庭で補う たまご
		ジョア(プレーン)		ジョア					
7	金	秋刀魚ごはん	秋刀魚	のり		生姜	米 澱粉 砂糖	なたね油	エネルギー 808 kcal
		からし和え			小松菜	コーン もやし			たんぱく質 32.3 g
		おこと汁	豚肉 あずき 味噌		人参	ごぼう 大根 しめじ 長ねぎ	さつま芋 こんにゃく		脂質 26.6 g
		牛乳		牛乳					食塩相当量 2.7 g
									家庭で補う 小魚
10	月	ごはん					米		エネルギー 694 kcal
		韓国のり		のり					たんぱく質 33.0 g
		たらのみぞれあんフルーツレモン風味	たら			大根 フルーツレモン	米粉 澱粉 砂糖	なたね油	脂質 18.2 g
		ピリ辛ごま和え	ささみ		小松菜 人参	もやし	砂糖	ごま	食塩相当量 2.5 g
		大根のそぼろ汁	鶏肉		人参 小松菜	大根	こんにゃく 澱粉	なたね油	家庭で補う たまご
		牛乳		牛乳					
12	水	麦ごはん					米 麦		エネルギー 715 kcal
		いり豆腐どんの具	豆腐 豚肉 かまぼこ		人参 ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ しいたけ	砂糖 澱粉	なたね油 ごま油	たんぱく質 33.1 g
		ししゃもの南部焼き		ししゃも				ごま	脂質 23.7 g
		わかめの中華サラダ		しらす わかめ	人参	もやし きゅうり	砂糖	なたね油 ごま油	食塩相当量 2.5 g
		牛乳		牛乳					家庭で補う くだもの
13	木	セルフオムライス(チキンライス)	鶏肉		トマト 人参	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	米	なたね油 バター	エネルギー 784 kcal
		エッグシート(ケチャップ)	シートエッグ						たんぱく質 28.3 g
		キャベツのポタージュ	ベーコン 白花豆	牛乳	ほうれん草	玉ねぎ キャベツ	米粉	オリーブ油 バター	脂質 31.8 g
		米粉のカップケーキ(チョコレート)					米粉 砂糖 チョコレート		食塩相当量 2.7 g
		牛乳		牛乳					家庭で補う いも類
14	金	ごはん					米		エネルギー 898 kcal
		カレー	豚肉 白花豆	粉チーズ ヨーグルト	人参	玉ねぎ にんにく 生姜 りんご	小麦粉 じゃが芋 砂糖	バター	たんぱく質 33.8 g
		チキンカツ	ささみ				小麦粉 パン粉	油	脂質 24.4 g
		ももものヨーグルト和え		生クリーム ヨーグルト		もも缶 黄桃缶	砂糖 はちみつ		食塩相当量 1.9 g
		牛乳		牛乳					家庭で補う 豆類

日	曜日	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品 主に体の組織をつくる 1群	2群	主に体の調子を整える 3群	4群	主にエネルギーになる 5群	6群	旬の食材(2月) ほうれん草 白菜・さわら
17	月	メロンパン風トースト		牛乳 生クリーム		レモン	食パン 砂糖 ホットケーキ粉	バター	エネルギー 730 kcal
		ひよこ豆入りポトフ	豚肉 ベーコン ウインナー ひよこ豆		人参 かぶの葉	玉ねぎ かぶ	じゃが芋		たんぱく質 30.4 g
		もやしとツナのカレーサラダ	ツナ		豆苗 人参	もやし キャベツ	砂糖		脂質 23.8 g
		ヨーグルト		ヨーグルト					食塩相当量 2.7 g
		牛乳		牛乳					家庭で補う 海藻類
18	火	おかかと枝豆のごはん	味付けおかか	しらす		枝豆	米 麦	ごま	エネルギー 697 kcal
		生揚げのホイル蒸し	生揚げ 味噌		人参	玉ねぎ しめじ えのき茸 エリンギ レモン		なたね油 マヨネーズ(卵なし)	たんぱく質 29.3 g
		小松菜の中華和え			小松菜 人参	もやし	砂糖	なたね油 ごま油 ごま	脂質 28.8 g
		白菜のスープ煮	ベーコン 豆腐		人参	白菜 えのき茸			食塩相当量 2.8 g
		牛乳		牛乳					家庭で補う いも類
19	水	ごぼうピラフ	鶏肉		人参	エリンギ ごぼう 枝豆	米	なたね油 バター	エネルギー 750 kcal
		かぼちゃチーズコロッケ	ツナ	チーズ スキムミルク	かぼちゃ	玉ねぎ	小麦粉 パン粉	バター なたね油	たんぱく質 30.3 g
		じゃがいも入りコンソメスープ	ベーコン 鶏肉		人参 パセリ	セロリー 玉ねぎ キャベツ	じゃが芋	なたね油	脂質 25.2 g
		牛乳		牛乳					食塩相当量 2.6 g
									家庭で補う たまご
20	木	ごはん					米		エネルギー 736 kcal
		さわらの西京焼き	さわら 味噌				砂糖		たんぱく質 39.1 g
		磯ごま和え		のり	小松菜	もやし		ごま	脂質 19.9 g
		肉豆腐	豚肉 豆腐		人参	えのき茸 玉ねぎ 長ねぎ 白菜	じゃが芋 しらたき 砂糖	なたね油	食塩相当量 2.4 g
		牛乳		牛乳					家庭で補う くだもの
21	金	チャーハン	ハム		人参 ピーマン	長ねぎ	米	なたね油	エネルギー 807 kcal
		ツナ餃子	ツナ			玉ねぎ	ぎょうざの皮 小麦粉	マヨネーズ(卵なし) なたね油	たんぱく質 29.7 g
		コーンとほうれん草のピリ辛和え			ほうれん草 人参	コーン もやし	砂糖	ごま油	脂質 26.1 g
		ポテトと卵のスープ	卵 豚肉 ベーコン 豆腐		人参	コーン 玉ねぎ	じゃが芋 澱粉		食塩相当量 3.0 g
		牛乳		牛乳					家庭で補う きのこ
25	火	コッペパン					コッペパン		エネルギー 808 kcal
		インド煮	豚肉 さつま揚げ ウインナー うずら卵		人参	セロリー 玉ねぎ グリンピース	じゃが芋 砂糖	なたね油	たんぱく質 32.3 g
		豆入りサラダ(マヨドレ)	大豆 白いんげん豆 ハム			枝豆 コーン きゅうり キャベツ セロリー 玉ねぎ	砂糖	なたね油 マヨネーズ(卵なし)	脂質 30.9 g
		フルーツクリーム和え		生クリーム 牛乳		パイン缶 みかん缶 黄桃缶 バナナ	砂糖		食塩相当量 2.9 g
		牛乳		牛乳					家庭で補う 小魚
26	水	キムタクごはん	豚肉		人参	生姜 白菜キムチ たくあん	米 砂糖	ごま油 ごま	エネルギー 785 kcal
		シューマイ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	パン粉 シューマイの皮	なたね油	たんぱく質 28.3 g
		もやしナムル			小松菜 人参	もやし		ごま油	脂質 28.1 g
		わかめ入り野菜スープ	鶏肉 豆腐 ベーコン	わかめ	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ		ごま油	食塩相当量 3.0 g
		杏仁豆腐		練乳			砂糖		家庭で補う たまご
		牛乳		牛乳					
27	木	ごはん					米		エネルギー 782 kcal
		さばのみそだれ焼き	さば 味噌			生姜	砂糖 澱粉		たんぱく質 37.5 g
		もやしの南蛮和え			人参 小松菜	もやし コーン	砂糖	ごま油 ごま	脂質 28.8 g
		大根と生揚げのそぼろ煮	生揚げ 豚肉		人参	大根 玉ねぎ ごぼう しめじ 枝豆	砂糖 澱粉		食塩相当量 2.3 g
		牛乳		牛乳					家庭で補う 乳製品
28	金	お赤飯	小豆				米 もち米	ごま	エネルギー 781 kcal
		ささみのコーンフレーク揚げ	ささみ				小麦粉 コーンフレーク	なたね油	たんぱく質 35.9 g
		五色和え	ハム		人参	きゅうり コーン もやし	砂糖	ごま なたね油 ごま油	脂質 21.5 g
		紅白はんぺんすまし汁	はんぺん なると 鶏肉 豆腐		小松菜	えのき茸			食塩相当量 3.3 g
		お米でお祝いケーキ	豆乳				米粉 砂糖		家庭で補う いも類
		牛乳		牛乳					

♡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28日(金)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。

栄養価の2月平均値	
エネルギー	764 kcal
たんぱく質	33.2 g
脂質	25.3 g
食塩相当量	2.7 g