



令和8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	主な食品						旬の食材(2月) 小松菜・長ねぎ フルーティン・明日葉	
			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		
2	月	しらすと梅のごはん		しらす		梅	米		エネルギー 825 kcal	
		鶏肉のごま醤油焼き	鶏肉				砂糖	ごま油 ごま	たんぱく質 35.6 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 26.3 g	
		じゃがいもとわかめのみそ汁	油揚げ 豆腐 味噌	わかめ	人参	長ねぎ	じゃが芋		食塩相当量 2.6 g	
		いちごのタルト(カスタード) ジョア(プレーン)	卵	練乳 ジョア		いちご	小麦粉 砂糖	マーガリン	家庭で補う くだもの	
3	火	ごはん(強化米入り)					米 強化米		エネルギー 906 kcal	
		いわしの煮みそ揚げ	いわし 味噌			長ねぎ	砂糖 香ばさの皮 小麦粉	ごま なたね油	たんぱく質 36.6 g	
		梅いそ和え		のり	小松菜	えのき茸 もやし 梅	砂糖	なたね油	脂質 28.5 g	
		揚げボールとじゃがいものそぼろ煮	豚肉 揚げボール		人参	玉ねぎ しいたけ グリンピース	じゃが芋 砂糖	なたね油	食塩相当量 2.5 g	
		手作り黒糖大豆 牛乳	大豆				黒砂糖 澱粉		家庭で補う たまご	
4	水	麦ごはん					米 麦		エネルギー 707 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 33.0 g	
		しゃもの南蛮焼き		しゃも				ごま	脂質 23.7 g	
		わかめの中巻サラダ		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 乳製品	
5	木	ごはん					米		エネルギー 742 kcal	
		たらのみそマヨネーズ焼き	たら 味噌			生姜 長ねぎ	砂糖	ごま マヨネーズ(卵なし)	たんぱく質 30.5 g	
		れんこんきんぴら	豚肉 さつま揚げ		人参	れんこん 生姜 枝豆	こんにやく 砂糖	ごま油 ごま	脂質 22.8 g	
		さつま芋と青菜ののっぺい汁	油揚げ		人参 小松菜	大根 しめじ	さつま芋 こんにやく 澱粉		食塩相当量 2.8 g	
		牛乳		牛乳					家庭で補う 海藻類	
6	金	コーンバターライス			いんげん	コーン マッシュルーム	米	なたね油 バター	エネルギー 849 kcal	
		ミラノ風チキン	鶏肉 卵	粉チーズ	パセリ		パン粉	オリーブ油	たんぱく質 35.9 g	
		たこサラダ	たこ		人参	コーン 玉ねぎ きゅうり セロリ 玉ねぎ	砂糖	なたね油	脂質 34.0 g	
		大麦と野菜のズッパ	大豆 ベーコン 豚肉		人参 トマトホール缶 パセリ	セロリ 玉ねぎ キャベツ	麦	オリーブ油	食塩相当量 2.7 g	
		一ロシチリアレモンゼリー 牛乳		牛乳		レモン	砂糖		家庭で補う いも類	
9	月	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	
		おとし汁	豚肉 小豆 味噌		人参	ごぼう 大根 しめじ 長ねぎ	さつま芋 こんにやく		脂質 26.6 g	
		牛乳		牛乳					食塩相当量 2.7 g	
									家庭で補う たまご	
10	火	ごはん(強化米入り)					米 強化米		エネルギー 683 kcal	
		韓国のに		のり				たんぱく質 31.6 g		たんぱく質 31.6 g
		たらのみぞれあんフルーツレモン風味	たら			大根 レモン	米粉 澱粉 砂糖	なたね油	脂質 17.1 g	
		明日葉のごま和え	ハム 味噌		明日葉 人参	もやし	砂糖	ごま	食塩相当量 2.7 g	
		大根のそぼろ汁 牛乳	鶏肉		人参 小松菜	大根	こんにやく 澱粉	なたね油	家庭で補う きのこと	
12	木	ポロネーゼペンネ	豚肉	粉チーズ	トマトホール缶 トマト	にんにく 玉ねぎ セロリ	ペンネリガーテ 砂糖	オリーブ油	エネルギー 753 kcal	
		小松菜とこんにやくのサラダ			人参 小松菜	コーン きゅうり	こんにやく 砂糖	なたね油 ごま	たんぱく質 33.7 g	
		ガトーショコラとネーブルオレンジ	卵	生クリーム		ネーブル	砂糖 小麦粉 粉糖	チョコレート バター	脂質 31.6 g	
		牛乳		牛乳					食塩相当量 2.9 g	
									家庭で補う 豆類	
13	金	ごはん					米		エネルギー 898 kcal	
		カレー	豚肉 白大豆	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	鶏肉				小麦粉 パン粉	油	脂質 24.4 g	
		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 小魚	

日	曜 日	こんだて しゅよく 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) 大根・れんこん 白菜・さわら
			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	月	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 766 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 ささみ		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
		一口アセロラゼリー					砂糖		食塩相当量 2.6 g
		牛乳		牛乳				家庭で補う たまご	
17	火	おかか枝豆のごはん	味噌汁おかか	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 しもじ		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	
18	水	カレーミートサンド	豚肉		人参	にんにく 生姜 玉ねぎ	食パン 砂糖	なたね油	エネルギー 785 kcal
		ウインナーと野菜の洋風煮込み	生揚げ ベーコン 豚肉 ウインナー		人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ セロリー コーン キヤベツ	じゃが芋	なたね油	たんぱく質 32.9 g
		コーンサラダ			豆苗 人参	セロリー まねだ	砂糖	ごま なたね油	脂質 32.7 g
		タマゴプリン	卵 牛乳				砂糖		食塩相当量 3.4 g
		牛乳		牛乳				家庭で補う 魚類	
和食の日		ごはん(強化米入り)					米 強化米		エネルギー 773 kcal
19	木	さらの西京焼き	さわら 味噌				砂糖		たんぱく質 39.3 g
		磯ごま和え		のり	小松菜	もやし		ごま	脂質 20.0 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 しらす 砂糖	なたね油	食塩相当量 2.4 g
		ミルメーク(ココア)					ミルメークココア液体		家庭で補う くだもの
		牛乳		牛乳					
和食の日クイズ:給食ではいろいろな魚がでます。今が旬のさかな「さわら」は漢字で書くと魚片に何? ①雪 ②春 ③弱 答えは当日の一口メモで!									
20	金	チキンライス(オムライス用)	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 748 kcal
		エッグシート(ケチャップ)	シートエッグ						たんぱく質 29.0 g
		青のり付きフライドポテト		青のり			じゃが芋	なたね油	脂質 26.2 g
		ABCスープ	ウインナー		かぶの葉 人参 小松菜	にんにく かぶ 玉ねぎ	マカロニ	オリーブ油	食塩相当量 3.1 g
		ヨーグルト		ヨーグルト				家庭で補う 豆類	
		牛乳		牛乳					
24	火	コッペパン					コッペパン		エネルギー 813 kcal
		インド煮	豚肉 さつま揚げ ウインナー じゃが芋 大豆 白いんげん豆 ハム		人参	セロリー 玉ねぎ グリンピース 枝豆 キヤベツ きゅうり コーン セロリー まねだ パイン缶 みかん缶 黄桃缶 バナナ	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)					砂糖	なたね油	脂質 31.2 g
		フルーツクリーム和え					砂糖		食塩相当量 2.9 g
		牛乳		生クリーム 牛乳 牛乳				家庭で補う きのこと	
25	水	麦ごはん					米 麦		エネルギー 834 kcal
		根菜のピリカラ肉みそどんの具	生揚げ 鶏肉 大豆 味噌		人参 小松菜	にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ 大根 れんこん キャベツ コーン 玉ねぎ	砂糖 澱粉 じゃが芋	なたね油 ごま油 油	たんぱく質 34.1 g
		豆とちくわのサラダ	ちくわ 大豆		人参		砂糖	なたね油	脂質 26.3 g
		米粉のクレープ(いちご)	豆乳				米粉 砂糖		食塩相当量 2.3 g
		牛乳		牛乳				家庭で補う 種実類	
26	木	ピピンバ風混ぜごはん	豚肉 味噌 大豆 卵		ほうれん草 人参	生姜 にんにく もやし	米 麦 砂糖	ごま油 ごま	エネルギー 797 kcal
		チャプチェ	豚肉		人参 ビーマン	玉ねぎ きくらげ にんにく	マロニー 砂糖	ごま油 ごま	たんぱく質 30.5 g
		わかめと卵のスープ	ベーコン 卵	わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ 白菜 コーン	澱粉		脂質 29.7 g
		杏仁豆腐		練乳			砂糖		食塩相当量 3.2 g
		牛乳		牛乳				家庭で補う 小魚	
27	金	お赤飯	小豆				米 もち米	ごま	エネルギー 768 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 35.5 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 21.0 g
		紅白はんぺんすまし汁	はんぺん なんと 鶏肉 豆腐		小松菜	えのき茸			食塩相当量 3.2 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27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	786 kcal
たんぱく質	33.1 g
脂質	26.5 g
食塩相当量	2.7 g