



2月の予定献立表

市川市立第七中学校

行事等	日	曜	牛乳	主食	主菜・副菜・デザート
節分献立	3	月	○	じゃこと大豆のご飯	根菜汁 いわしのさんが焼き おひたし みかん
	4	火	○	ご飯	キムチスープ 厚揚げのポークチャップ 青のりポテト
	5	水	○	ご飯	じゃが豚キムチ たまごや 磯香和え ぼんかん
	6	木	○	コッペパン	セルフフルーツサンド(具) チリコンカン ツナサラダ
	7	金	○	ご飯	じゃがいもの詰め煮 赤魚のにんにくみそ焼き キャベツひじきサラダ 麦芽ゼリー
	10	月	○	ご飯	中華丼(具) かき玉汁 やさい 野菜チップ オレンジゼリー
	12	水	○	ご飯	麻婆豆腐 バンサンスー 大学芋
	13	木	○	スパゲティ	ミートソース(具) カリフラワーサラダ いちご ヨーグルト
受験生給食立上げ/バレンタイン	14	金	○	ご飯	カツカレー(具) ひじきのマリネ チョコプリン
3年給食無し	17	月	○	ご飯	かみかみかき揚げ丼(具) けんちん汁 おかか和え ぼんかん
3年・3年白梅給食無し	18	火	○	ご飯	ひじきふりかけ コロッケ ツナと切干大根のサラダ ネーブル
3年・3年白梅給食無し	19	水	○	ご飯	揚げとじゃがいものそぼろ煮 焼きししゃも 納豆和え いちご
	20	木	○	ココア揚げパン	きりぼしだいこん 切干大根のポトフ やきにく 焼肉サラダ ヨーグルト
	21	金	○	ひじきご飯	いりどり 小松菜とツナの和え物 蒸しプリン
	25	火	○	ご飯	芋煮 きば たつたあ ごま酢和え
	26	水	○	ご飯	インド煮 干草焼き おひたし ネーブル
	27	木	○	うどん	カレーうどん(具) 鶏の唐揚げ 海藻サラダ キャロットゼリー
3年生給食終了	28	金	○	ガーリックライス	ハンバーグ グリーンサラダ お祝いクレープ

※ 物資の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。



給食だより

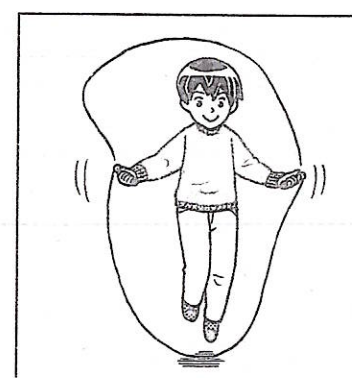
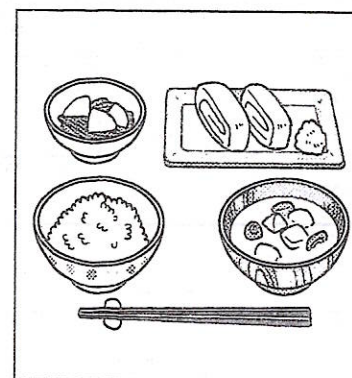
せい かつ しゅう かん びょう よ ぼう

生活習慣病を予防しよう！



食事や運動、休養・睡眠などの生活の仕方(生活習慣)と深く関係して起こる病気のことを、「生活習慣病」といい、糖尿病や脂質異常症、高血圧症、がんや心臓病、脳卒中などがあります。
生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分のとり過ぎなどの不適切な食生活、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長く続くことによって、引き起こされます。

予防には食事、運動、休養・睡眠が大切



生活習慣病を予防するためには、栄養バランスのよい食事を規則正しくとり、適度な運動を行って、十分な休養・睡眠をとることが大切です。生活習慣病の多くは、おとなになってから症状があらわれますが、今のうちからの生活習慣が大きく関係していきます。

豆で災いを追いはらう 節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節がかわる節目のことですが、次第に立春(2月4日頃)の前日のことをいうようになりました。また、豆には霊力があると信じられていて、災いや病気を鬼に見立てて追いはらうために豆まきを行います。



2月 給食予定献立表(食品別使用食品一覧)

市川市立第七中学校

日	曜日	こんだて しゅしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			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	
3	月	じゃこと大豆のご飯 鯛のさんが焼き おひたし 根菜汁 みかん 牛乳	大豆 鯛 豚 味噌 油揚げ 豆腐 さば節 味噌	黒布 ちりめんじゃこ のり 牛乳	人参 小松菜 人参	長ねぎ 玉ねぎ 生薑 もやし ごぼう 大根 長ねぎ みかん	米 砂糖 澱粉 砂糖 じゃが芋 こんにやく 油	エネルギー 758 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 3.6 g	
4	火	ご飯 厚揚げのホークチャップ 青のりポテト キムチスープ 牛乳	生揚げ 豚 豚 豆腐 卵 味噌 牛乳	青のり 牛乳	人参 にはら	にんにく 生薑 もやし 白煮 えのき草 しいたけ 長ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 澱粉 油	エネルギー 796 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 31.9 g 食塩相当量 2.4 g	
5	水	ご飯 じゃが豚キムチ 玉子焼き 磯香和え ぼんかん 牛乳	豚 さば節 卵 さば節 のり 牛乳	小松菜 にはら 小松菜	玉ねぎ 白菜 もやし えのき草 ぼんかん	米 こんにやく じゃが芋 砂糖 砂糖 砂糖	エネルギー 801 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.6 g		
6	木	コッペパン セルフフルーツサンド デリコンカン ツナサラダ 牛乳	白あんげん豆 豚 大豆 ベーコン まぐろ 牛乳	人参 トマト 小松菜	みかん 桃 バインバナナ にんにく 生薑 玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン	パン 砂糖 じゃが芋 砂糖 砂糖 ごま 油	エネルギー 765 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.6 g		
7	金	ご飯 じゃがいもの含め煮 赤魚ののんにくみそ焼き キャベツひじきサラダ 麦芽ゼリー 牛乳	豚 さば節 赤魚 味噌 かまぼこ 牛乳	人参 絹さや ひじき 牛乳	玉ねぎ 竹の子 しいたけ にんにく 生薑 キャベツ 玉ねぎ	米 じゃが芋 こんにやく 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	エネルギー 799 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.7 g		
10	月	ご飯 中華丼(具) かき玉汁 野菜チップ オレンジゼリー 牛乳	豚 卵 豆腐 さば節 牛乳	人参 テンゲン菜 小松菜 人参 かぼちゃ 人参	玉ねぎ 豆腐 しいたけ 竹の子 生薑 玉ねぎ れんこん オレンジ	米 澱粉 澱粉 さつま芋 砂糖	エネルギー 792 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.6 g		
12	水	ご飯 麻婆豆腐 ハンバーグ 大学芋 牛乳	豚 大豆 味噌 豆腐 みそ 焼き豚 牛乳	人参 にはら 人参	にんにく 生薑 しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし	米 砂糖 澱粉 春雨 砂糖 さつま芋 砂糖 油 ごま	エネルギー 815 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.4 g		
13	木	スパゲッティ ミートソース(具) カリフラワーサラダ いちご ヤクルト元氣ヨーグルト 牛乳	大豆 豚 ハム 牛乳	チーズ チーズ ヨーグルト 牛乳	人参 ピーマントマト ブロッコリー いちご	スパゲッティ 米粉 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	エネルギー 740 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.7 g		
14	金	ご飯 かつカレー(ルー) カツカレー(ヒレカツ) ひじきのマリネ チョコプリン 牛乳	大豆 豆腐 ヨーグルト 白たまご 豚 卵 ハム 牛乳	チーズ ひじき 牛乳	人参 人参	生薑 玉ねぎ にんにく きゅうり 大根	米 じゃが芋 米粉 小麦粉 パン粉 砂糖 砂糖 砂糖	エネルギー 848 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.4 g	
17	月	ご飯 牛乳 けんちん汁 おかか和え ぼんかん かみかみかき揚げ丼	鶏 豆腐 油揚げ さば節 かつお節 牛乳	人参 小松菜 人参 みつば	大根 ごぼう 長ねぎ もやし ぼんかん 玉ねぎ	米 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	エネルギー 814 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 3.2 g		
18	火	ご飯 ひじきふりかけ コロツケ ツナと切り干し大根のサラダ ネーブル 牛乳	かつお節 おから 豚 卵 ツナ 牛乳	ひじき ちりめん 青のり 人参 人参 小松菜	玉ねぎ 切干大根 ネーブル	米 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	エネルギー 746 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 2.0 g		
19	水	ご飯 揚げとじゃがいものそぼろ煮 焼きししゃも 納豆和え いちご 牛乳	生揚げ 豚 大豆 ししゃも 納豆 かつお節 牛乳	人参 小松菜 小松菜	玉ねぎ 竹の子 しいたけ グリーンピース いちご	米 じゃが芋 砂糖 砂糖 砂糖	エネルギー 802 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 2.0 g		
20	木	ココア揚げパン 切干大根のポトフ 焼肉サラダ ヨーグルト 牛乳	ソーセージ ひよこ豆 豚 ヨーグルト 牛乳	人参 テンゲン菜 人参	玉ねぎ セロリー 切干大根 にんにく 生薑 玉ねぎ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	エネルギー 786 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 34.9 g 食塩相当量 2.8 g		
21	金	ひじきご飯 いりどり 煮しプリン 小松菜とツナの和え物 牛乳	鶏 油揚げ さば節 鶏 さつま揚げ さば節 卵 ツナ 牛乳	人参 人参 さやいんげん 小松菜 人参	竹の子 竹の子 大根 ごぼう しいたけ もやし 生薑	米 麦 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	エネルギー 708 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 3.1 g		
25	火	ご飯 羊羹 ごま酢和え 鮭の竜田揚げ 牛乳	豚 鮭 牛乳	人参 人参 人参	ごぼう しめじ 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし 生薑 玉ねぎ	米 さといも こんにやく 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	エネルギー 757 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.9 g		
26	水	ご飯 インド煮 干草焼き おひたし ネーブル 牛乳	豚 さつま揚げ ツナ 卵 牛乳	人参 さやいんげん ほうれんそう 人参 小松菜	玉ねぎ セロリー 玉ねぎ キャベツ もやし ネーブル	米 じゃが芋 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	エネルギー 711 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.2 g		
27	木	うどん(袋) カレーうどん(汁) 米粉ののりの唐揚げ 海藻サラダ キャロットゼリー 牛乳	豚 さば節 鶏 竹輪 海藻ミックス アガー 牛乳	人参 小松菜 小松菜 人参	生薑 玉ねぎ 長ねぎ 生薑 にんにく キャベツ 玉ねぎ オレンジ レモン	うどん じゃが芋 砂糖 米粉 砂糖 砂糖	エネルギー 721 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 3.6 g		
28	金	ガーリックライス ハンバーグ グリーンサラダ お祝いクレープ 牛乳	鶏 大豆 豆腐 豚 大豆 ハム 牛乳	人参 こねぎ 人参 ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ 玉ねぎ きゅうり コーン 玉ねぎ	米 大麦 米粉 パン粉 澱粉 砂糖 砂糖 米粉	エネルギー 722 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 2.4 g		

栄養価の月平均値	
エネルギー	771 kcal
たんぱく質	32.1 g
脂質	25.1 g
食塩相当量	2.7 g

