

# 2020年 2月 予定献立表

市川市立福栄中学校

日・曜日	献立	主な使用食材の食品群						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		1群 筋肉や血液 を作る	2群 骨や歯を作る	3群 皮膚や粘膜を 健康に保つ	4群 病気の抵抗力 を高める	5群 身体を動かす エネルギー	6群 効率のよい エネルギー源		
3月	○	主食用 おかず(主菜・副菜) デザート	大豆	昆布			米	ごま	848 kcal 30.3 g 28.0 g 3.0 g
	○	節分豆ごはん いわしフライ さといものそぼろ煮 ごまソースサラダ 果物(オレンジ)	大豆 イワシ 鶏肉 ハム	昆布			米	ごま	848 kcal 30.3 g 28.0 g 3.0 g
	○	桜ごはん 鶏の唐揚げ 春雨スープ さくらサラダ いちごプリン	サケ 鶏肉 かまぼこ,たまご ベーコン	のり	にんじん	にんじん	米	油	852 kcal 30.5 g 29.2 g 2.8 g
	○	ツナマヨトースト 洋風煮 ほうれん草ソテー 果物(はるか)	ツナ 豚肉,生揚げ ベーコン	チーズ	パセリ	玉葱	パン	エッグケアマヨネーズ	770 kcal 32.5 g 32.9 g 3.2 g
	○	中華丼(具) わかめスープ もやしサラダ 果物(いよかん)	豚肉,うすら卵,ほたて ベーコン 鶏肉		わかめ	玉葱,ねぎ	かたくり粉	油	739 kcal 25.0 g 22.3 g 2.4 g
7月	○	きつねご飯 豆腐ハンバーグ 肉じゃが 根菜サラダ 果物(デコボン)	油揚げ 豚肉,豆腐,おから,卵,豆乳 豚肉 鶏肉	しらす干し		米,砂糖	ごま	963 kcal 37.0 g 29.4 g 3.0 g	
	○	ご飯 麻婆豆腐 くらげの酢の物 果物(キウイフルーツ)				米	ごま油	784 kcal 29.5 g 25.0 g 2.5 g	
	○	コッペパン 鮭のホイルバター焼き ホワイトシチュー ブロッコリーのサラダ いちごジャム	サケ 鶏肉,豆乳 ツナ			パン	バター	771 kcal 34.9 g 28.9 g 2.6 g	
	○	ご飯 鶏の照り焼きごまソース 小松菜と油揚げの味噌汁 大豆の磯煮 果物(いよかん)	鶏肉 油揚げ,みそ 大豆,豚肉			米	ごま	756 kcal 32.0 g 23.3 g 2.3 g	
14日	○	ココア揚げパン ボークビーンズ コールスローサラダ 果物(ぼんかん)				パン,砂糖	油	823 kcal 26.2 g 27.9 g 3.0 g	

日・曜日	献立	主な使用食材の食品群						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		1群 筋肉や血液 を作る	2群 骨や歯を作る	3群 皮膚や粘膜を 健康に保つ	4群 病気の抵抗力 を高める	5群 身体を動かす エネルギー	6群 効率のよい エネルギー源		
17月	○	主食用 おかず(主菜・副菜) デザート							
	○	ナン チキンカレー シーザーサラダ 果物(バナナ)							
	○	ご飯 赤魚の塩麹焼き けんちん汁 五目さんびら 果物(ぼんかん)							
	○	コッペパン オムレツ ミネストローネ グリーンサラダ							
	○	しじみご飯 ししゃも焼き 豚汁 キャベツの昆布あえ カップdeヤクルト							
21日	○	ご飯 しいもと鶏肉の旨煮 ほうれん草としめじのごまあえ フルーツポンチ							
	○	ご飯 あぶ玉どん 小松菜としめじの味噌汁 大根とごんぶの浅漬け 果物(デコボン) 小魚アーモンド							
	○	たこめし かぼちゃコロケ 味噌汁 小松菜の変わり浸し 果物(いよかん)							
	○	ハムピラフ 白身魚フライ 手作りタルタルソース じゃがいもとコーンのスープ ゆでブロッコリー							
28日	○	ご飯 鱈の玉ねぎソースかけ キャベツとわかめの味噌汁 納豆あえ 果物(はるか)							

※今月は福栄小6年生と福栄中2年生が家庭科の授業で考えた献立を取り入れています。よく味わっていただきましょう。

- 4日(火)福栄小6年2組4班さんの「さくらランチ」
- 12日(水)福栄中2年3組の「冬の寒さに負けるな!!心も体もポカポカ給食」
- 17日(月)福栄小6年1組3班さんの「インドの世界にレッツ・ナン!!」
- 19日(水)福栄中2年5組の「あなたのパンです」
- 26日(水)福栄中2年4組の「見ても嬉しい!かんでも楽しい!食べてもおいしい!3度楽しむ和食」



※(牛乳)はバックの牛乳です

★食材等の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。  
★材料表記は一部です。食物アレルギーをお持ちで、詳細の材料を知りたい方は、アレルギー対応をご希望ください。  
★食事の前は石けんできれいに手を洗いましょう。  
★給食当番は週末にエプロン等を持ち帰り、次の人が気持ちよく使えるように洗濯をして週始めに必ず学校に持ってきてください。

栄養素の基準値	今月の平均値
830kcal	828 kcal
34.0 g	31.4 g
25.0 g	25.1 g
2.5 g	3.1 g