



2月の予定献立表

市川市立妙典中学校

2022

一口メモ	日	曜	主食	牛乳	副食	主な食品						kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	
						主に体の組織を作る		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月も2年生の皆さんが考えた献立が登場します。 2日(水)は2年6組テーマは「体の芯まであたたまる献立」	1	火	ご飯		揚げしゅうまい 野菜のオムレツ炒め キムチスープ 果物(バナナ)	豚肉・すけとう たら・鶏肉・豚 肉・豆腐	牛乳 ひじき	人参・にら チンゲン菜	玉ねぎ・生姜・にんにく・か ぶ・しめじ・もやし・きく らげ・白菜キムチ	米・砂糖 しゅうまいの皮	油	814	34.0	26.0	2.2	
	2	水	黒糖パン		ポテトグラタン コンソメスープ いちごゼリー	あさり・ホタ テ・鶏肉・パ ン	牛乳 生クリーム チーズ	小松菜 ほうれん草 人参	玉ねぎしめじ・かぶ キャベツ・もやし・コーン	米・砂糖 じゃが芋	油・バター	869	32.2	27.5	3.5	
	3	木	ご飯		いわしの蒲焼 切干煮 むらくも汁 福豆	いわし・パ ン・さ つま揚げ・豚肉 卵・豆腐・大豆	牛乳 小魚	人参	生姜・切干大根・長ネ ギ・もやし	米・砂糖 春雨	油・ごま	862	34.3	25.5	2.5	
	4	金	ご飯 のりの佃煮		千草卵焼き ブロccoliのおかか和え 鶏肉とごぼうの旨煮	鶏肉・卵・生揚 げ・おかか	牛乳・のり しらす	人参 ブロッコ リー いんげん	長ネギ・ごぼう・たけのこ 玉ねぎ・干し椎茸	米・砂糖	油	854	38.3	27.1	3.0	
9日(水)は2年5組 テーマは「イタリアを味 わう献立」	7	月	中華丼		ポテト春巻き 中華きゅうり	豚肉・いか・生 揚げ・うずらの 卵	牛乳 チーズ	人参	にんにく・生姜・玉ね ぎ・筍・きくらげ・白 菜・きゅうり	米・砂糖 春巻きの皮 じゃが芋	油・ごま	862	31.2	27.6	2.3	
	8	火	ご飯		鮭の和風マヨネーズ焼き れんこん炒め煮 豆腐団子汁 果物(バナナ)	鮭・豚肉・鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	れんこん・生姜・大根 白菜・長ネギ・干し椎 茸	米・砂糖	油・ごま マヨネーズ	814	36.6	21.7	2.5	
乾燥や寒さで体の調子 をくずしやすい時期 です。温かい食事や 冬野菜を活用した食 事で体を温め、こまめ な水分補給で、のどを うるおしておきましょう。 また睡眠をしっかりと り、バランスの良い食 事と適度な運動で体 力をつけておくことも 大切です。 手洗いも忘れずに！	9	水	カレーピラフ ドリア		スパイシーチキン シーザーサラダ	鶏肉・卵・パ ン	牛乳・チーズ 生クリーム	人参 ピーマン	玉ねぎ・マッシュル ーム・にんにく・生姜 キャベツ・きゅうり	米・砂糖 小麦粉	油 バター	854	34.0	32.5	2.7	
	10	木	ご飯		いかの更紗揚げ 塩昆布和え 鶏肉のみそ煮 果物(りんご)	いか・鶏肉・ウ ズラの卵・生揚 げ	牛乳 塩昆布	人参	キャベツ・きゅうり 生姜・玉ねぎ・筍	米・砂糖 じゃが芋	油	856	35.8	22.7	2.6	
	14	月	わかめご飯		ヒレカツ ごま和え みそ汁 チョコプリン	豚肉・卵・油揚 豆腐	牛乳 ホイップク リーム	人参・小松菜 ほうれん草	キャベツ・もやし・白 菜・えのき草・白菜・大 根・長ネギ・ごぼう	米・砂糖 パン粉	油 ココア チョコレート	891	35.8	27.6	3.0	
	15	火	ご飯		つくねのネギ塩だれ 野菜炒め 冬瓜汁 果物(バナナ)	鶏肉・豆腐・卵 豚肉・なると	牛乳	人参 チンゲン菜 小松菜	生姜・長ネギ・にんにく・し めじ・キャベツ・とうがん 小松菜	米・春雨 パン粉	油・ごま	803	34.9	22.0	2.5	
	16	水	きな粉揚げパン		チキンソテー マセドアンサラダ ミネストローネ ヨーグルト	きな粉・鶏肉 パン	牛乳・チーズ ヨーグルト	人参 トマト パセリ	にんにく・生姜・きゅ うり・コーン・玉ねぎ 如リ・キャベツ	米・砂糖 じゃが芋 マカロニ	油	795	36.6	24.5	3.2	
16日(水)は2年3組 テーマは「寒い時期に 体があたたまる給食」	17	木	ご飯 味付けのり		銀だらの西京焼き おかか和え 肉じゃが	銀だら・おか か・豚肉	牛乳・のり	人参・小松菜 ほうれん草	白菜・玉ねぎ	米・砂糖 じゃが芋	油・ごま バター	845	29.8	22.6	2.0	
	18	金	プルコギ丼		ホタテしゅうまい 中華卵スープ 白ごまプリン	豚肉・サテール 卵・鶏肉	牛乳	ピーマン にら チンゲン菜	にんにく・生姜・玉ね ぎ・もやし・コーン	米・砂糖 マロニー しゅうまいの皮	油・ごま	883	34.1	28.8	2.6	
21日(月)は2年8組 テーマは「誰でも好む 栄養バランスを考えた 和風の献立」	21	月	和風カレー		しらすと豆腐の和風サラダ わらび餅	豚肉・豆腐・き な粉	牛乳 粉チーズ しらす	人参	玉ねぎ・生姜・にんに く・れんこん・大根 きゅうり	米・砂糖 じゃが芋	油 バター	898	31.0	24.1	3.0	
	22	火	ウィンナーピラフ		カレイのマヨチーズ焼き ルクキゅうり ABCスープ 甘夏ゼリー	ウィンナー・カ レイ・パ ン	牛乳 チーズ	人参・パ ン 小松菜	玉ねぎ・コーン・マッ ッシュル ーム・きゅうり	米・砂糖 じゃが芋 マカロニ	油 バター マヨネーズ	842	35.9	29.0	3.1	
25日(金)は2年2組 テーマは「洋食でもバ ランスの整った献立」	24	木	ご飯		ししゃもの磯辺揚げ 磯和え 卵と豚肉のはちみつ煮	卵・豚肉・ウ ズラの卵	牛乳・のり ししゃも	人参・小松菜 ほうれん草 こねぎ	もやし・えのき草・大 根・玉ねぎ・生姜	米・小麦粉 はちみつ	油	859	35.0	26.5	2.2	
	25	金	ご飯		メンチカツ ポテトサラダ コンソメスープ	豚肉・卵・ウ ィンナー・パ ン	牛乳 スライス	人参 小松菜	玉ねぎ・キャベツ きゅうり・かぶ	米・砂糖 パン粉 じゃが芋	油 マヨネーズ	899	29.0	31.8	2.9	
	28	月	キムチご飯		鶏の唐揚げ 春雨サラダ 卵スープ いちごクレープ	豚肉・鶏肉・な ると・卵・豆腐	牛乳	人参 小松菜	白菜キムチ・にんに く・生姜・きゅうり もやし	米・砂糖 春雨	油・ごま	903	35.4	33.1	3.4	
☆ 食材料等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。											2月の平均値		856	34.1	26.7	2.7
											栄養量の基準値		830	34.0	25.0	2.5

