



2月の予定献立表

市川市立妙典中学校

2023

一口メモ	日	曜	主 食	牛乳	副 食	主 な 食 品						1杯 - 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							
1月からお米の銘柄は千葉県産「こしひかり」になっています。	1	水	皿うどん		もち米しゅうまい 中華きゅうり ヨーグルト和え	豚肉・うすらの卵・鶏肉・大豆	牛乳 ヨーグルト	人参・にら チンゲン菜	玉ねぎ・生姜・にんにく・キャベツ・白菜・菊・きくらげ・きゅうり・パプリカ・りんご・バナナ・桃・みかん	皿うどん もち米 はちみつ	油	816	31.5	33.0	2.4			
3日(金)は節分にちなんだ献立です。	2	木	キムチご飯		鶏の唐揚げ ナムル ワンタンスープ	豚肉・鶏肉	牛乳	小松菜・人参 ほうれん草 チンゲン菜	にんにく・ショウガ・キムチ・もやし・ネギ・白菜	米・麦 砂糖 ワタの皮	油・ごま	823	35.0	25.5	3.0			
	3	金	ご飯		いわしの蒲焼 五目きんぴら むらくも汁 福豆	いわし・豚肉・卵・豆腐・大豆	牛乳 小魚	人参	生姜・ごぼう・菊・れんこん・長ネギ・もやし	米・砂糖 春雨	油・ごま	848	34.1	24.9	2.4			
	6	月	ご飯		マーボー豆腐 中華和え 大学芋	豚肉・豆腐	牛乳	人参・にら	にんにく・生姜・ネギ・きゅうり・もやし	米・砂糖 さつま芋	油・ごま	894	30.5	27.3	2.3			
	7	火	ご飯		キャベツメンチデミグラスソース 野菜ソテー 卵スープ	豚肉・卵・ウィンナー・パプリカ・豆腐	牛乳	小松菜・人参	玉ねぎ・キャベツ・えのき茸・コーン	米・パン粉	油・バター	892	32.3	32.0	2.7			
	8	水	フレンチトースト		茎わかめサラダ マカロニのクリーム煮 果物(デパート)	卵・ツナ・鶏肉	牛乳・粉チーズ 生クリーム 茎わかめ	人参	きゅうり・キャベツ・玉ねぎ	パン・砂糖 マカロニ	油	804	29.6	28.6	2.9			
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。給食前には必ず手洗いをしましょう！	9	木	ご飯		鮭の和風マヨネーズ 焼き 豚肉と大根のオリーブオイル煮 鶏団子汁	鮭・豚肉・鶏肉・大豆	牛乳	人参・小松菜 こねぎ	大根・生姜・白菜・ネギ	米・砂糖	油 マヨネーズ	842	39.7	26.4	2.6			
	10	金	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・うすらの卵・生揚げ	牛乳 塩昆布	人参	キャベツ・きゅうり・生姜・玉ねぎ・菊	米・砂糖 じゃが芋	油	854	35.6	22.2	2.6			
	13	月	セルフオムライス		マセドアンサラダ コーンスープ ミルメークコーヒー	鶏肉・卵・豆乳	牛乳・チーズ 生クリーム	人参・パセリ トマト	玉ねぎ・きゅうり・コーン	米・麦 じゃが芋	油 バター	878	30.3	27.8	3.1			
	14	火	わかめご飯		ヒレカツ ごま和え みそ汁 チョコプリン	豚肉・油揚げ・豆腐	牛乳・わかめ 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・えのき茸・大根・長ネギ・ごぼう	米・砂糖 パン粉	油 ココア チョコレート	880	34.8	27.1	2.8			
	15	水	味噌ラーメン		揚げぎょうざ ナムル ストロベリーカスタードタルト	豚肉・卵	牛乳 わかめ	人参・にら ほうれん草 小松菜	にんにく・生姜・もやし・キャベツ・ネギ・白菜	中華麺 餃子の皮 砂糖	油・ごま バター	872	34.5	31.5	2.9			
3年生最後の給食は2月28日から3月1日になりました。そのため、「3年生が最後に食べたい給食」というテーマで給食委員会が集計してくれリクエスト献立は3月1日になります。来月をお楽しみに！そして、3年生は多くの人が最後の給食となる日まであと十数回です。何をどれだけ食べたらいのか、自分の身体のことを考えて選んでいけるだけの知識は身につけているでしょうか？きちんと配膳された給食の1人分量は、これからの必要な1人分量になるので、目安にしたいと思います。	16	木	ご飯		つくねのネギ塩だれ 野菜炒め 中華風卵スープ 型抜きチーズ	鶏肉・豆腐・豆乳・豚肉・パプリカ・卵	牛乳 チーズ	人参 チンゲン菜	生姜・長ネギ・にんにく・しめじ・キャベツ・玉ねぎ・もやし	米・パン粉	油・ごま	824	35.5	26.5	3.0			
	17	金	ご飯 味付けのり		銀だらの西京焼き 白菜のおかか和え 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	854	31.0	23.0	2.3			
	20	月	豚肉の生姜焼き丼		ごぼうみそマヨサラダ 吉野汁 ぶどうゼリー	豚肉・鶏肉・豆腐・油揚げ	牛乳	ピーマン 人参 小松菜	玉ねぎ・生姜・しめじ・もやし・ごぼう・キャベツ・大根・ネギ	米・砂糖 里芋	油	845	33.7	22.3	2.7			
	21	火	ご飯		ししゃもの磯辺揚げ 磯和え すき焼き煮 果物(デパート)	卵・豚肉・焼き豆腐	牛乳・のり ししゃも	人参・小松菜 ほうれん草	もやし・えのき茸・ネギ・白菜	米・砂糖	油	837	34.9	24.9	2.4			
	22	水	クリーム スパゲティ		カレーポテトの包み揚げ 大根とホタテのサラダ	鶏肉・豚肉・ホタテ	牛乳 わかめ 粉チーズ	人参・パセリ	にんにく・玉ねぎ・しめじ・大根・きゅうり・コーン	スパゲティ 餃子の皮	油・ごま バター	886	33.9	29.4	2.6			
	24	金	ウィンナーピラフ		カレイのマヨチーズ焼き ルシきゅうり ミネストローネ 苺ゼリー	ウィンナー・カレイ・パプリカ	牛乳 チーズ	人参・パセリ トマト	玉ねぎ・マッシュルーム・きゅうり・にんにく・キャベツ	米・砂糖 じゃが芋 マカロニ	油 バター マヨネーズ	813	35.2	28.0	3.3			
	27	月	ポークカレー		豚しゃぶのごまドレサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ・生姜・にんにく・きゅうり・もやし	米・砂糖 じゃが芋	油・ごま バター	885	33.1	24.1	2.6			
	28	火	ご飯		ひじきとチーズのハンバーグ 黒こしょう炒め みそ汁 果物(デパート)	豚肉・卵・豆腐・油揚げ	牛乳 ひじき チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ・にんにく・しめじ・もやし・キャベツ・白菜・大根・ごぼう	米・砂糖 パン粉 じゃが芋	油	848	36.6	26.0	2.4			
	☆ 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		852	33.8	26.9	2.7
													栄養量の基準値		830	34.0	25.0	2.5

