令和4年度

２ 月 給 食 予 定 献 立

市川市立下貝塚中学校

日	曜日	献立名	食べ物の働きと材料名 主にからだを作る 1群	2群	主にからだの調子を整える 3群	4群	主にエネルギーになる 5群	6群	栄養価	
1	水	ごはん					米		エネルギー (kcal)	864
		ケバブ丼（具）	鶏肉			キャベツ　玉ねぎ にんにく		エッグケアマヨネーズ 菜種油	蛋白質 (g)	34.5
		バンサンスー			にんじん	きゅうり　もやし	春雨　砂糖		脂質 (g)	26.9
		ミートボールスープ	豚肉　ベーコン ミートボール　大豆		にんじん　トマト パセリ	玉ねぎ　セロリ にんにく		菜種油	食塩相当量 (g)	2.9
		お米de桃のタルト　牛乳		牛乳（飲用）		桃	米粉　砂糖			
2	木	ごはん					米		エネルギー (kcal)	933
		豚肉のかりんとう揚げ	豚肉			生姜	砂糖	米油	蛋白質 (g)	36.9
		磯和え		きざみのり	ほうれん草	もやし　えのき	砂糖		脂質 (g)	25.2
		せんべい汁	鶏肉　油揚げ		にんじん　小松菜	大根　ごぼう　ねぎ	南部せんべい	ごま油	食塩相当量 (g)	2.2
		お茶蒸しパン　牛乳	豆乳	牛乳（飲用）		抹茶　せん茶	ホットケーキミックス 砂糖			
3	金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	856
		いわしの蒲焼き　**節分献立**	いわし			生姜	砂糖	米油	蛋白質 (g)	34.1
		おひたし	かつお節		小松菜	キャベツ　もやし			脂質 (g)	23.8
		肉じゃが	豚肉　さつま揚げ		にんじん　いんげん	玉ねぎ	白滝　砂糖	菜種油	食塩相当量 (g)	2.5
		鬼うち豆の黒砂糖がらめ　牛乳	鬼打ち豆　きな粉	牛乳（飲用）			黒砂糖　砂糖			
6	月	キンパ風混ぜごはん	豚肉　大豆	きざみのり	ほうれん草 にんじん	千切りたくあん	米　押麦	ごま油	エネルギー (kcal)	772
		春巻き	豚肉		にんじん	たけのこ　ねぎ　生姜	春雨　春巻きの皮 小麦粉　砂糖	ごま油　米油	蛋白質 (g)	29.5
		ごま酢和え		わかめ		もやし　きゅうり	砂糖	ごま	脂質 (g)	24.4
		トックスープ	鶏肉		にんじん　小松菜	ねぎ　もやし	トック	ごま油	食塩相当量 (g)	2.9
		りんごのジュレ　牛乳		牛乳（飲用）		りんご	砂糖			
7	火	ごはん					米		エネルギー (kcal)	819
		さばの味噌煮	さば　味噌			生姜　ねぎ			蛋白質 (g)	34.0
		じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	にんじん	大根　玉ねぎ	砂糖	菜種油	脂質 (g)	29.1
		かき玉汁	卵　木綿豆腐		小松菜	ねぎ			食塩相当量 (g)	2.8
		おふのラスク　牛乳		牛乳（飲用）			おふ　砂糖	バター		
8	水	中華麺					中華麺		エネルギー (kcal)	792
		味噌ラーメン（具）　**3年生リクエスト**	豚肉		にんじん　小松菜	にんにく　生姜　ねぎ コーン　キャベツ もやし　メンマ	砂糖	ごま油	蛋白質 (g)	34.0
		揚げぎょうざ	豚肉		にら	白菜　ねぎ 生姜　干し椎茸	ぎょうざの皮	ごま油　米油	脂質 (g)	25.9
		大豆もやしのナムル			ほうれん草 にんじん	大豆もやし　にんにく	砂糖	ごま油	食塩相当量 (g)	3.0
		いちごのクレープ　牛乳		牛乳（飲用）		いちご	米粉			
9	木	ごはん　ゆかりふりかけ			ゆかり（しそ）		米		エネルギー (kcal)	882
		ぶりの幽庵焼き	ぶり			ゆず			蛋白質 (g)	34.8
		ごま和え			にんじん　小松菜	もやし　コーン		ごま　すりごま	脂質 (g)	24.9
		根菜味噌汁	豚肉　生揚げ　味噌		にんじん	大根　かぶ ごぼう　ねぎ	里芋		食塩相当量 (g)	2.7
		カルピスゼリー　牛乳		カルピス 牛乳（飲用）		黄桃缶				
10	金	じゃこガーリックライス	ベーコン	ちりめんじゃこ		にんにく　生姜 ガーリックパウダー	米	オリーブオイル	エネルギー (kcal)	946
		チリ・コン・カン	いんげん豆　豚肉 大豆　ベーコン		にんじん　トマト	にんにく　生姜 玉ねぎ	じゃがいも　砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	31.6
		ささみサラダ	鶏ささみ		ほうれん草	きゅうり　キャベツ 玉ねぎ	砂糖	菜種油	脂質 (g)	28.4
		かぼちゃの包み揚げ			かぼちゃ	砂糖	ぎょうざの皮	米油	食塩相当量 (g)	2.4
		牛乳		牛乳						
13	月	中華おこわ	鶏肉		にんじん	たけのこ　銀杏 干し椎茸	米　もち米　砂糖	ごま油	エネルギー (kcal)	772
		ごま肉団子	豚肉　大豆			ねぎ　生姜　干し椎茸	山芋　砂糖	ごま油	蛋白質 (g)	32.0
		生わかめの中華和え		生わかめ	にんじん	きゅうり　もやし	砂糖	ごま油	脂質 (g)	26.3
		春雨スープ	鶏肉　木綿豆腐		にんじん　小松菜	ねぎ　もやし		ごま油	食塩相当量 (g)	2.7
		白桃のジュレ　牛乳		牛乳（飲用）		白桃	砂糖			
14	火	エクレアパン		生クリーム			コッペパン	チョコレート カラースプレー	エネルギー (kcal)	749
		コーンサラダ　**バレンタイン献立**	ハム		にんじん	キャベツ　きゅうり コーン　玉ねぎ	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	19.1
		ミネストローネ	豚肉　ひよこ豆		にんじん　トマト パセリ	玉ねぎ　セロリ にんにく	アルファベットマカロニ		脂質 (g)	29.2
		牛乳		牛乳					食塩相当量 (g)	2.6
15	水	わかめごはん		わかめごはんの素			米		エネルギー (kcal)	799
		金目鯛の煮つけ　**3年生リクエスト**	金目鯛			生姜　ねぎ			蛋白質 (g)	36.2
		切り干しサラダ				切り干し大根 きゅうり　もやし	砂糖	ごま油	脂質 (g)	23.2
		豚汁	豚肉　油揚げ 木綿豆腐　味噌		にんじん	ごぼう　大根　ねぎ しめじ　えのき			食塩相当量 (g)	3.1
		いよかん　牛乳		牛乳（飲用）		いよかん				
16	木	さつまいもごはん　ごま塩					米　もち米 さつまいも	黒ごま	エネルギー (kcal)	785
		れんこんつくね	鶏肉　大豆		万能ねぎ	生姜　玉ねぎ　大根 れんこん　しめじ	砂糖		蛋白質 (g)	32.2
		おかか和え	かつお節		にんじん　小松菜	キャベツ			脂質 (g)	22.8
		なめこの味噌汁	生揚げ　味噌			ねぎ　大根			食塩相当量 (g)	2.7
		牛乳		牛乳						
17	金	麦ごはん					米　押麦		エネルギー (kcal)	834
		納豆和え　**3年生受験応援献立**	ひきわり納豆 かつお節	きざみのり	にんじん　小松菜 ほうれん草	もやし　ねぎ	砂糖		蛋白質 (g)	36.1
		すき焼き煮	豚肉　焼き豆腐		にんじん	玉ねぎ　白菜　ねぎ	白滝　じゃがいも 砂糖		脂質 (g)	23.3
		さくらゼリー				さくらんぼ　レモン	砂糖		食塩相当量 (g)	2.2
		牛乳		牛乳						

20	月	ごはん					米		エネルギー（kcal）	862
		豚肉の生姜焼き	豚肉			生姜			蛋白質　(g)	38.0
		和風サラダ			にんじん	きゅうり　大根	砂糖	菜種油	脂質　(g)	24.6
		芋煮汁	鶏肉　生揚げ　味噌		にんじん	干し椎茸　ごぼう ねぎ	里芋　こんにゃく		食塩相当量 (g)	2.7
		みたらし団子　牛乳		牛乳（飲用）			白玉餅　砂糖			
21	火	きつねごはん	鶏肉　油揚げ		にんじん	切り干し大根	米　砂糖		エネルギー（kcal）	816
		キャベツメンチ	豚肉　大豆			玉ねぎ　キャベツ	薄力粉　パン粉	米油	蛋白質　(g)	34.7
		小松菜とコーンの和え物	かつお節		にんじん　小松菜	コーン　キャベツ			脂質　(g)	28.7
		わかめと大根の味噌汁	木綿豆腐　味噌	わかめ	大根の葉　小松菜	ねぎ　えのき 大根　キャベツ			食塩相当量 (g)	2.8
		いちごのムース　牛乳		牛乳　牛乳（飲用）		いちご	砂糖			
22	水	フレンチトースト	卵	牛乳			食パン　砂糖 メープルシロップ	バター	エネルギー（kcal）	882
		ポークビーンズ	豚肉　大豆 ベーコン		にんじん　トマト グリーンピース	にんにく　セロリ 玉ねぎ			蛋白質　(g)	36.6
		キャベツコーンサラダ			小松菜	キャベツ　きゅうり コーン　玉ねぎ			脂質　(g)	29.9
		ヨーグルト		1日分の鉄＆葉酸 ヨーグルト					食塩相当量 (g)	2.5
		牛乳		牛乳						
23	木	天皇誕生日								
24	金	ごはん					米		エネルギー（kcal）	823
		白身魚の翡翠あんかけ	ホキ　豚肉			枝豆　生姜	砂糖	米油	蛋白質　(g)	35.8
		友禅和え	かまぼこ		にんじん　小松菜	キャベツ	砂糖	菜種油	脂質　(g)	22.5
		筑前煮	鶏肉		にんじん　いんげん	たけのこ　れんこん 干し椎茸　ごぼう	里芋　こんにゃく 砂糖	菜種油	食塩相当量 (g)	1.9
		冷凍パイン　牛乳		牛乳（飲用）		パイナップル				
27	月	きな粉揚げパン	きな粉				コッペパン　砂糖	米油	エネルギー（kcal）	891
		ポークシチュー	豚肉		にんじん	玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも	菜種油	蛋白質　(g)	33.8
		ツナサラダ	ツナ		にんじん 赤ピーマン	キャベツ　きゅうり コーン			脂質　(g)	31.7
		チョコチップクッキー	豆乳				小麦粉　黒砂糖 上白糖	バター チョコチップ	食塩相当量 (g)	3.2
		牛乳		牛乳						
28	火	ごはん					米		エネルギー（kcal）	866
		チキンカレー	鶏肉		にんじん	にんにく　生姜 玉ねぎ	じゃがいも カレールウ	菜種油	蛋白質　(g)	33.3
		とんかつ	豚肉				小麦粉　パン粉	米油	脂質　(g)	23.7
		ひじきのマリネ		ひじき	にんじん　小松菜	キャベツ　きゅうり	砂糖	菜種油	食塩相当量 (g)	3.0
		すだちゼリー　牛乳		牛乳（飲用）		すだち	砂糖			

3年生リクエスト

3年生リクエスト

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

◎1月に使用した主な食材の産地は次のとおりです。

米・・千葉県　牛乳・・千葉県　豚肉・・千葉県　鶏肉・・宮崎県　小松菜・・千葉県　大根・・神奈川県

キャベツ・・千葉県　にんじん・・千葉県　じゃがいも・・鹿児島県　玉ねぎ・・北海道

きゅうり・・千葉県　にんにく・・青森県　生姜・・高知県　ねぎ・・千葉県　もやし・・栃木県

栄養量の基準値		2月平均値	
エネルギー（kcal）	830	エネルギー（kcal）	839
蛋白質(g)	34.0	蛋白質(g)	33.5
脂質(g)	25.0	脂質(g)	26.0
食塩相当量(g)	2.5未満	食塩相当量(g)	2.7

寒い冬も
しっかり手洗い

給食だより 2月

今年は
2月3日

今月の目標
「１年間を振り返って、食事に対する反省をして食べよう」

もうすぐ卒業＆進級ですね。１年間の食生活の中で頑張ったこと、もう少し努力が必要なことについて振り返ってみてください。
適切な身長・体重を維持するためには、主食・主菜・副菜がある
バランスの整った食事や食事時間が大切です。
ぜひ、給食の時間や家庭で見直し、2月と3月で改善してみてください。

節分とは季節の変わり目（立春、立夏、立秋、立冬）の前日の事です。
季節の変わり目には邪気が入りやすいと考えられていて、様々な邪気払いが行われていました。
旧暦では、春から新しい年が始まったため、立春の前の節分が重要視され、次第に節分といえば立春の前の2月3日前後を指すようになりました。（なので必ずしも、節分＝2月3日ではありません。）
節分に関連する文化についてまとめました。ぜひこの機会に日本の伝統行事について知っておきましょう！

福豆・豆まき（魔滅まき）

病気や災害などの災い（わざわい）は鬼のしわざとされていました。
また、穀物には霊力が宿ると考えられ、福豆（炒った大豆を桝に入れ神棚にお供えしたもの）は邪気を払うといわれていました。
災いを象徴する鬼を豆で打ち、追い払い、大きな声で福を呼び込む行事が豆まきです。

柊鰯（ひいらぎいわし）

昔から、とがったものや臭いものには魔除けの効果があるといわれています。
そのため、焼いた鰯（いわし）の頭を葉の付いた、とがった柊（ひいらぎ）の枝に刺し、鬼が家に入って来ないように玄関に飾る風習があります。

恵方巻き（今年は南南東！）

恵方（えほう）とは神様のいる方角のことで、その方角を向きながら食べる太巻きが恵方巻きです。
１人１本を丸ごと食べる理由は、途中で止めることなく食べることで、運を逃がさず幸運を呼び込むためとされています。

★3年生リクエスト給食集計結果★

衛生委員さんが3年生のリクエストを集計してくれました！衛生委員さんありがとうございました(^^♪
他にもたくさんのリクエストがあり、2月も3年生の好きな給食を多く取り入れています！お楽しみに★

集計結果	主食（得票数）	主菜（得票数）	汁物（得票数）	デザート（得票数）
1位	カレー（28）	から揚げ（40）	味噌汁（23）	ゼリー（23）
2位	揚げパン（18）	肉・魚類（15）	ミネストローネ（18）	フルーツポンチ（17）
3位	味噌ラーメン（16）	サラダ（9）	ABCスープ（16）	ガトーショコラ（14）
4位	キムチごはん（11）	納豆和え（7）	豚汁（15）	クッキー（13）
5位	わかめごはん ガーリックトースト（8）		シチュー（6）	果物（12）

学校生活も残り少し。
もう二度と給食を食べない人もいるでしょう。
最後まで下中の給食を堪能してくれたら、嬉しいです♪