



2月献立表



献立名	主 材						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)	一口メモ
	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる				
	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2 (月) 牛乳 ご飯 豚肉の生姜焼き ひじきのマリネ 肉じゃが煮	豚肉 ハム	牛乳 ひじき	人参 いんげん	玉ねぎ きゅうり	米 麦 里芋 澱粉	菜種油	890 35.9	29.2 2.7	寒い日が続いてい ます。感染症予防 のため、食事前 の手洗いを入念に行 いましょう。 ・3日 節分にちなんだ献 立です。いわしや福 豆を食べ、今年1年 の邪気を追い払い ましょう。 ・9日 朝ベジレシピ「ブ ロッコリーとツナの サラダ」です。 今が旬のブロッ コリーを使用したビタ ミンCたっぷり献立 です。 ブロッコリーは佐 倉市で有名な津田 仙が広めた西洋野 菜の一つです。 また、3年生受験 応援メニューも兼ね ている献立です。受 験に打ち勝つよう、 「カツ」をみんなで食 べましょう。 今月の地場産物 《佐倉産》 ・米 ・人参 ・ごぼう ・じゃが芋 《八街産》 ・小松菜 ・ほうれん草
3 (火) 節分献立 いわしのかば焼き丼 のっぺい汁 まんてん大豆	いわし 豆腐 鶏もも まんてん大豆	牛乳	小松菜 人参	大根 ねぎ しいたけ しょうが	米 麦 里芋 澱粉	菜種油	779 34.7	24.7 2.0	
4 (水) 牛乳 ご飯 鶏肉のハーブ焼き フレンチサラダ チリコンカンスー プ	鶏もも ハム 大豆 豚もも	牛乳 チーズ	人参 トマト	キャベツ きゅうり コーン マヨネーズ	米 小麦粉 パン粉 砂糖	菜種油 オリーブオイル	882 39.0	32.0 2.8	
5 (木) 牛乳 麻婆豆腐丼 バンサンスー ミルクゼリー (ストロベリーソース)	豚もも 豆腐 ハム	牛乳	人参 にら	キャベツ きゅうり ねぎ にんにく	米 澱粉 マロニー ソース	菜種油 ごま油	745 30.5	17.8 2.4	
6 (金) 牛乳 からっとご飯 チーズ入りおひたし 大根のべっこう煮	鶏もも 鶏もも	牛乳 チーズ	人参 小松菜 いんげん	白菜 玉ねぎ しょうが にんにく	米 こんにゃく 澱粉 砂糖	菜種油 いりごま	753 31.2	25.1 2.9	
9 (月) 牛乳 カツカレー ブロッコリーとツナのサラダ ヨーグルト	鶏もも ツナ	牛乳 ヨーグルト チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ コーン にんにく	米 麦 砂糖 パン粉	菜種油	951 35.6	28.8 2.3	
10 (火) バレンタイン献立 ガーリックライス マカロニグラタン ミネストローネ チョコプリン	ベーコン ウイナー 鶏むね	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	玉ねぎ マヨネーズ コーン にんにく	米 マカロニ パン粉 プリン	オリーブオイル バター 菜種油	910 32.5	33.5 2.8	
16 (月) 牛乳 キムチチャーハン 鶏肉のレモンしょうゆ焼き 中華風たまごスープ チーズ	豚もも たまご 鶏もも	牛乳 チーズ	人参 にら ほうれん草	しいたけ ねぎ にんにく しょうが	米 砂糖 澱粉	菜種油 ごま油	765 37.9	28.5 2.8	
17 (火) 牛乳 ご飯 手作りさつま揚げ 磯和え なめこの味噌汁	たら たまご 豆腐	牛乳 のり	人参 小松菜	ごぼう ねぎ えのき なめこ	米 澱粉 砂糖	菜種油	740 36.1	22.0 3	
18 (水) 牛乳 ご飯 鶏肉のカレー焼き 小松菜サラダ コンソメスープ お菓子な目玉焼き	鶏もも ハム ベーコン	牛乳	人参 小松菜 パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン あんず	米 砂糖 上白糖	菜種油	755 29.0	23.4 2.5	
19 (木) 牛乳 タコライス れんこんグリルサラダ はちみつレモンゼリー	豚もも 牛もも 鶏もも	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ セロリー れんこん キャベツ	米 さつまいも 砂糖 ゼリー	菜種油 オリーブオイル	850 30.2	21.9 1.7	
20 (金) 牛乳 麦ご飯 さけのマヨネーズ焼き 塩昆布和え 白玉汁 焼きプリンタルト	さけ ツナ 鶏もも	牛乳 塩昆布	人参 小松菜 パセリ	キャベツ 大根 にんにく しょうが	米 麦 白玉 砂糖 なると	菜種油 マヨネーズ ごま油 いりごま	817 33.2	27.4 1.7	
24 (火) 牛乳 ご飯 キャベツメンチカツ おなかサラダ 花麩のすまし汁 オレンジゼリー	豚もも おから	牛乳	人参 ほうれん草 みずな	キャベツ 玉ねぎ しめじ	米 花麩 小麦粉 パン粉	菜種油 ごま油 いりごま	802 36.5	21.6 2.1	
25 (水) 牛乳 ご飯 さばの生姜煮 炒めビーフン 佐倉の粕汁	さば ベーコン 豚もも	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ たけのこ キャベツ ねぎ	米 ビーフン こんにゃく じゃが芋	菜種油	854 35.6	28.3 2.8	
26 (木) 牛乳 ハヤシライス 野菜チップス コーヒーゼリー	牛もも	牛乳	人参 かぼちゃ	玉ねぎ れんこん ごぼう にんにく	米 麦 さつまいも 砂糖 小麦粉	菜種油 生クリーム バター	929 31.3	32.2 1.9	
27 (金) 牛乳 抹茶揚げパン 元気の出るサラダ キティちゃんスープ アセロラゼ リー	豚もも ベーコン	牛乳	人参 パセリ	キャベツ きゅうり にんにく	パン マカロニ 上白糖 ゼリー	菜種油 いりごま	765 31.7	24.4 2.5	
今月平均値							824 33.8	26.3 2.4	
基準値							830 33.2	27.3 2.5	

佐倉学で朝ベジ♪

ブロッコリーとツナのサラダ



<材料4人分>

ブロッコリー (小房に分ける)	1/2株
キャベツ (せん切り)	3枚
にんじん (せん切り)	1/4本
ツナ缶 (汁を切る)	1缶 (約70g)
ホールコーン缶 (汁を切る)	大さじ4
油	小さじ2
酢	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

- <作り方>
- ① 野菜をゆでて水気をよく切って冷ます。
 - ② Aを合わせてドレッシングを作る。
 - ③ ①とツナ、コーン、②を和える。
- ★ツナ缶の塩分量によって、加える塩の量を加減してください。
- ★野菜は冷凍食品やカット野菜などすぐに使えるものがおすすめです。

ブロッコリー・キャベツ
とうもろこしは津田仙が
日本に広めた西洋野菜です。



- ・12日、13日
定期テストのため給食なし。
- ・17日、18日
3年生 受験のため給食なし。

