



2月予定献立表



令和7年度

佐倉市立南部中学校

日	曜日	献立			主な食材						栄養価	
		主食	牛乳	主菜他	血・肉・骨をつくる		体の調子をととのえる		熱や力のもととなる		エネルギー Kcal	脂質 g
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					肉 魚 卵 大豆製品	牛乳 乳製 品 海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの	穀類 いも類 砂糖	油脂類 脂肪の多い食品	たんぱく質 g	食塩 相当量 g
2月	月	ご飯	★	ハンバーグおろしソース ポパイサラダ さつまい	豚肉 味噌 ツナ とうふ	牛乳 乳製 品 ひじき	ほうれん草 人参	にんにく しょうが 玉ねぎ 大根 長ねぎ 切干大根 ごぼう	米 砂糖 パン粉 澱粉 さつまいも	マヨネーズ(卵不使用)	886	33.2
		節分献立 今年の節分は2月3日(火)です♪										
3月	火	ご飯	★	鰯のかば焼き 塩昆布和え じゃがいものみそ汁 福豆	いわし 油揚げ 味噌 大豆	牛乳 こんぶ わかめ	小松菜	キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 澱粉 砂糖 じゃがいも	大豆油 ごま ごま油	749	24.0
4月	水	★図書室とコラボ 祝!読書登山優勝!★ 1-Aのリクエスト献立 何か出るかお楽しみ!										
5月	木	ほうとう	★	お好み焼き カスタードプリン	鶏肉 豚肉 油揚げ いか かつお節 味噌 鶏卵 桜えび	牛乳 青のり	かぼちゃ 人参 葉ねぎ 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ 白菜 しょうが しいたけ キャベツ	ほうとう プリン 小麦粉 米粉 大和芋 砂糖	サラダ油	790	27.0
		【ミラノ・コルティナ2026冬季オリンピック開幕】										
6月	金	ご飯	★	ミラノ風カツレツ キャロットサラダ ミネストローネ	豚肉 ベーコン ツナ	牛乳 チーズ	バジル 人参 トマト パセリ	玉ねぎ セロリー にんにく きゅうり	米 小麦粉 パン粉 マカロニ ひよこ豆 砂糖	大豆油 サラダ油 オリーブオイル バター	888	34.6
9月	月	五目 チャーハン	★	ユーリンチー 中華風ピリ辛スープ ぶどうゼリー	えび 鶏肉 なると 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 にら	長ねぎ しょうが にんにく キャベツ えのきたけ ぶどう	米 麦 澱粉 砂糖	ごま油 サラダ油 大豆油	773	24.6
		【全国の郷土料理を知ろう!~佐賀県~ 「がめ煮」】										
10月	水	ご飯	★	鯖のごまみそ焼き 磯和え がめ煮	鯖 鶏肉 味噌 生揚げ	牛乳 のり	小松菜 人参	えのきたけ ごぼう 大根	米 砂糖 里芋	ごま サラダ油	846	29.7
12月	木	タコライス	★	ABCスープ ブラウニーケーキ	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ピーマン トマト チンゲン菜	玉ねぎ にんにく	米 麦 マカロニ ひよこ豆 タルトカップ わんたんの皮 ブラウニー	サラダ油 大豆油	939	31.2
		【受験応援献立 受験に勝って花が咲きますように🌸】										
13月	金	カツカレー (勝つ!)	★	切干大根とツナのサラダ 花みかん	豚肉 ツナ	牛乳 チーズ	人参 トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ 切干大根 きゅうり みかん	米 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉	サラダ油 バター 大豆油 ごま	923	28.3
16月	月	ご飯	★	鶏肉のレモン醤油焼き 小松菜サラダ 豚汁	鶏肉 豚肉 ツナ 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 人参	しょうが レモン キャベツ きゅうり 大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 砂糖	ごま油	773	28.8
17月	火	1・2年生は定期テスト、3年生は受験のため、給食はありません。										
18月	水	1・2年生は定期テスト、3年生は受験のため、給食はありません。										
19月	木	麻婆豆腐丼	★	わかめスープ スイートポテト	豆腐 豚肉 ベーコン 大豆 味噌	牛乳 わかめ 生クリーム	人参 小松菜	長ねぎ しいたけ しょうが にんにく えのきたけ	米 麦 砂糖 澱粉 さつまいも	サラダ油 ごま油 ごま バター	843	24.3
20月	金	ご飯	★	カレイの煮つけ ごま和え みそけんちん汁 ミルクくずもち	かれい 豚肉 きな粉 豆腐 味噌	牛乳	ほうれん草 人参	もやし 長ねぎ ごぼう 大根 えのきたけ しいたけ	米 砂糖 砂糖 澱粉	ごま ごま油	803	17.3
24月	火	ご飯	★	生揚げのカレー煮 レバーとポテトのごま和え	生揚げ 豚肉 豚レバー	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	米 砂糖 澱粉 じゃがいも	サラダ油 大豆油 ごま	802	26.7
25月	水	ご飯	★	しゅうまい ナムル 豚じゃがキムチ	豚肉 ハム	牛乳	人参 にら 小松菜	しょうが 玉ねぎ もやし 白菜	米 砂糖 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油 ごま	847	28.4
		【津田仙献立「花野菜のコロコロサラダ」 ブロッコリーとカリフラワーが入っています♪】										
26月	木	食パン (いちごジャム)	★	花野菜のコロコロサラダ 白花豆のシチュー	鶏肉 ハム	牛乳	人参 パセリ ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ コーン コーン カリフラワー	パン ジャム 白花豆 砂糖 米粉 じゃがいも	マヨネーズ(卵不使用)	752	24.2
27月	金	ハヤシライス	★	コーンサラダ ★3年生 バイキング給食★	豚肉	牛乳	人参	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖	サラダ油	779	22.9

寒さに負けない生活習慣

冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



お知らせ①

- ★16日(月) 3年生は給食はありません。
- ★17日(火)・18日(水) 全学年 給食はありません。

基準値	830 27~ 41.5	184 ~27.7 2.5
今月の平均値	832 32.4	27.4 2.8

お知らせ②

今月の給食費の引き落としは2・3月分となります。
(1・2年生 12,000円、3年生 8,500円)
千葉銀行は2月3日(火)、JA千葉みらいは2月5日(木)です。
★前日までの残高確認をお願いします。

