



2月の予定献立表

令和8年

目標 食争と健康の関係を埋解しよう

佐倉市立日开中学校

日付	献立名	主な材料と働き						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		血・肉になる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2(月)	豚丼 牛乳 チーズおかかおひたし 生揚げのそぼろ煮	豚肉 生揚げ とり肉 大豆	牛乳 チーズ	ほうれん草 絹さや にんじん 小松菜	白菜 玉ねぎ にんにく 干しいたけ	有機米 砂糖 てんぷん	油	886 43.0 30.8 2.8
3(火)	ご飯 牛乳 いなだとれんこんの揚げ煮 肉団子スープ 黒糖福豆	いなだ とり肉 大豆	牛乳 大豆	小松菜 にんじん	れんこん 長ねぎ 白菜 しょうが	有機米 さつまいも 春雨 砂糖	油	843 34.2 23.7 1.7
4(水)	ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き ごまみそ和え だご汁(佐賀県の郷土料理)	ぶり みそ 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	大根 キャベツ ごぼう 長ねぎ	有機米 里芋 砂糖 小麦粉	ごま 油	774 32.5 21.8 2.6
5(木)	きなこ揚げパン 牛乳 ペンネのトマトソース煮 ツナとわかめのサラダ	豚肉 ツナ きなこ	牛乳 わかめ	トマト にんじん	セロリ きゅうり キャベツ 玉ねぎ	パン ペンネ 砂糖	油	841 30.8 29.0 3.1
6(金)	ルーロー飯 牛乳 マーボー春雨 どさんこ汁 いやかんゼリー	豚肉 みそ	牛乳	葉ねぎ 小松菜 にら にんじん	たけのこ きくらげ もやし 長ねぎ	有機米 じゃがいも 春雨 砂糖	油	826 31.2 23.5 2.9
9(月)	キムチチャーハン 牛乳 春巻き かきたま汁 はちみつレモンゼリー	豚肉 豆腐 卵 とり肉 なると	牛乳	小松菜 にら にんじん	長ねぎ 白菜 干しいたけ	有機米 てんぷん	油	812 23.3 28.8 2.9
10(火)	ご飯 牛乳 鮭のもみじ焼き 五色和え 肉じゃが チーズ(2こ)	鮭 ハム 豚肉	牛乳 チーズ	絹さや ほうれん草 にんじん	キャベツ 玉ねぎ 大根	有機米 じゃがいも 砂糖	ノンエッグマヨ ごま 油	845 38.0 26.9 2.1
12(木)	茶飯 牛乳 おでん ごまだれサラダ 米粉マドレーヌ	豚肉 みそ 生揚げ 揚げボール ちくわ 卵	牛乳 昆布	にんじん	もやし しょうが 大根 キャベツ	佐倉市産米 米粉 砂糖	ごま 油	814 26.3 22.4 3.0
13(金)	カツカレーライス(校長先生リクエスト) 牛乳 ブロッコリーサラダ(佐倉学で朝ベジ) ココアデザート	豚肉 ツナ	牛乳	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが コーン	佐倉市産米 じゃがいも パン粉 小麦粉	油	877 35.5 23.4 2.5
16(月)	ケチャップライス 牛乳 マカロニグラタン ポトフ ヨーグルト	ウインナー とり肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	ほうれん草 小松菜 にんじん	玉ねぎ セロリ かぶ コーン	佐倉市産米 じゃがいも 米粉 マカロニ	油	812 31.6 23.4 2.9
17(火)	1、2年 定期テスト、3年 公立入試のため、給食はありません。							
18(水)	1、2年 定期テスト、3年 公立入試のため、給食はありません。							
19(木)	からあげご飯 牛乳 切干大根のサラダ 豚汁 パンナコッタ	とり肉 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	大根 ごぼう きゅうり 長ねぎ	佐倉市産米 じゃがいも 砂糖 てんぷん	ごま 油	797 31.5 25.0 3.2
20(金)	ご飯 牛乳 さわらの西京焼き カレーきんぴら ちゃんこ汁	さわら みそ 豚肉 とり肉	牛乳	ピーマン 小松菜 にんじん	白菜 ごぼう 大根 長ねぎ	佐倉市産米 じゃがいも 砂糖	ごま 油	740 36.2 19.6 2.8
24(火)	中華丼 牛乳 バンバンジーサラダ 春雨スープ プリン	豚肉 生揚げ とり肉 卵 いか	牛乳	小松菜 にんじん	たけのこ 白菜 きゅうり もやし	佐倉市産米 春雨 てんぷん 砂糖	ごま 油	777 31.1 21.8 3.0
25(水)	れんこんピラフ 牛乳 白菜のクリーム煮 とり肉のレモンマリネ(2こ)	とり肉 ベーコン	牛乳	パセリ 小松菜 にんじん	れんこん 玉ねぎ 白菜 コーン	佐倉市産米 米粉 てんぷん 砂糖	生クリーム 油	820 30.4 24.5 2.8
26(木)	ご飯 牛乳 さばの塩焼き 無限ピーマン 佐倉のかす汁	さば ツナ 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	ピーマン 小松菜 にんじん	れんこん 大根 ごぼう 長ねぎ	佐倉市産米 さつまいも	ごま 油	806 31.8 31.2 2.5
27(金)	ご飯 牛乳 メンチカツ のりおひたし さわにわん いちごクレープ	豚肉	牛乳 のり	小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ 大根 長ねぎ	佐倉市産米 じゃがいも パン粉 小麦粉	油	877 28.8 30.5 2.2

※材料の都合により献立を変更することがあります。

学校給食摂取基準	エネルギー830kcal	たんぱく質27g~41.5g	脂質 18.4~27.7g	食塩相当量 2.5g
今月の平均	821kcal	32.2g	25.7g	2.67g

津田仙野菜を食べよう

佐倉市出身の農学者、津田仙は日本に西洋野菜の栽培を広めました。明治時代の日本は、栽培している野菜の種類が少なく、西洋の人に比べると体が小柄だったそうです。津田仙は、日本でも色々な野菜を食べることができるようになればもっと健康になれると考え、西洋野菜を日本で栽培することができるよう、農作物の栽培・販売などをする会社を設立しました。13日のブロッコリーサラダでブロッコリーを味わいます。郷土の先覚者、津田仙の功績に感謝の気持ちをもっていただきます。



今月の地場産物

米(コシヒカリ)、有機米
旭鶴の酒粕
長ねぎ、れんこん、白菜、さつまいも、大根、米粉
葉ねぎ、きゅうり、小松菜、にんじん、しょうが
きくらげ、ほうれん草、ごぼう

