

2月予定献立表

令和7年度

佐倉市立佐倉東中学校

日付		献立名	牛乳	主な材料と働き						熱量 (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
				体の組織を作る		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		
				魚 肉 卵 豆 豆製品	牛乳 乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂 脂質の多い 食品		
2	月	キムチチャーハン 揚げ餃子 春雨サラダ サイダーフルーツポンチ		豚肉 ツナ	牛乳	人参 ピーマン	白菜 キャベツ きゅうり 桃 パイン みかん バナナ	米 麦 春雨 砂糖 ゼリー 餃子の皮	油 ごま ごま油	820 24.4	21.8 2.48
3	火	節分 献立 いわしごはん 切干大根のごまマヨ和え 節分すまし汁 福豆(黒糖)		いわし ハム 鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	生姜 えのき 切干大根	米 麦 砂糖 でんぷん 米粉 黒糖	油 ごま ノイグ マヨネーズ	781 29.7	25.5 2.61
4	水	セサミトースト 米粉チャウダー 豚しゃぶサラダ チーズ		あさり 豚肉 ベーコン みそ	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも 米粉	ごま油 ごま バター 生クリーム	771 30.4	32.4 2.98
5	木	ごはん 松風焼き 大根の梅おかか和え 生揚げと野菜の旨煮		鶏肉 卵 かつお節 みそ	牛乳	人参 小松菜 いんげん	玉ねぎ 大根 長ねぎ たけのこ 梅 ししいたけ	米 砂糖 パン粉 じゃがいも	油 ごま	887 38.5	31.3 2.52
6	金	ガーリックライス ポークビーンズ ひじきのマリネ お麩ラスク		ハム 豚肉 大豆	牛乳 ひじき チーズ	ピーマン 人参 トマト パセリ	にんにく コーン マッシュルーム きゅうり 玉ねぎ	米 麦 じゃがいも 砂糖 麩	油 バター	832 33.5	27.7 2.83
9	月	牛ごぼう丼 塩昆布和え 鶏肉と大根のお吸い物		牛肉 ツナ 鶏肉	牛乳 昆布	人参 小松菜 ほうれん草 みつば	玉ねぎ ごぼう えのき キャベツ	米 麦 砂糖	油 ごま ごま油	743 29.9	21.7 2.57
10	火	ごはん さばのごまみそ焼き おかかサラダ 豚汁 ヨーグルト		さば みそ 豚肉 豆腐 かつお節	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草	キャベツ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	770 32.0	21.0 2.96
12	木	スパゲティミートソース フレンチサラダ 手作りチョコレートケーキ		豚肉 ハム 卵	牛乳 チーズ	トマト 人参	玉ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ コーン きゅうり ズッキーニ 枝豆	スパゲティ 小麦粉 砂糖 チョコチップ	油 バター アーモンド	871 32.3	33.1 2.13
13	金	3年生受験応援メニュー ごはん カツ(勝つ)カレー 人参サラダ いよかん(いー予感)ゼリー		豚肉 ツナ ベーコン	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ きゅうり	米 麦 ゼリー じゃがいも 小麦粉 パン粉	油	873 27.3	25.7 2.78
16	月	ビビンバ ワンタンスープ 大学芋(2個)		豚肉 みそ	牛乳	小松菜 人参 チンゲンサイ	大豆もやし にんにく 生姜 玉ねぎ 椎茸	米 麦 砂糖 ワンタンの皮 さつまいも	油 ごま ごま油	834 28.6	22.3 2.54
17	火	1・2年生定期テスト/3年生公立高校受験 1日目 給食はありません									
18	水	1・2年生定期テスト/3年生公立高校受験 2日目 給食はありません									
19	木	ごはん 豚肉のかいん揚げ 無限ピーマン さつまい みるくゼリー		豚肉 ツナ かつお節 みそ 油揚げ	牛乳	人参 ピーマン	生姜 大根 長ねぎ	米 砂糖 さつまいも でんぷん ゼリー	油 ごま ごま油	882 30.8	30.8 2.85
20	金	全国の郷土料理を味わおう～佐賀県～ ごはん 生揚げのみそチーズ焼き のり和え かゆ煮		生揚げ みそ 鶏肉	牛乳 チーズ のり	人参 ほうれん草 絹さや	長ねぎ えのき ごぼう たけのこ しいたけ れんこん	米 砂糖 里芋	油 ごま	768 32.4	22.3 2.44
24	火	旬の西洋野菜から「津田仙」を学ぶ フロッコリー&カリフラワー 麦ごはん ドライカレー 花野菜(フロッコリー&カリフラワー)とツナのサラダ いちごヨーグルト		豚肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ コーン にんにく 生姜 キャベツ カリフラワー	米 麦 砂糖	油	882 32.4	27.5 2.83
25	水	ごはん 鮭の酒粕みそ焼き 納豆和え そぎ大根の煮物		鮭 みそ 納豆 豚肉 生揚げ かつお節	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草 いんげん	大根	米 砂糖		777 37.0	23.2 2.06
26	木	ごはん ヤンニョムチキン(2個) アーモンド和え 餃子スープ アセロラミルクゼリー		鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜 ニラ	キャベツ もやし にんにく 生姜 きくらげ	米 でんぷん 米粉 春雨 餃子の皮 砂糖 ゼリー	油 アーモンド	839 35.2	21.4 2.63
27	金	ジャンバラヤ 小松菜のクリーム煮 手作りブルーベリーマフィン		豚肉 鶏肉 ひよこ豆 ベーコン 卵	牛乳	人参 小松菜 ピーマン	玉ねぎ コーン マッシュルーム ブルーベリー	米 麦 砂糖 小麦粉	バター 油 生クリーム	845 22.3	29.3 2.00

※食材料の都合により献立を変更することがあります。

※16日(月)は、3年生の給食はありません。(午前下校)

※太字は3年生リクエストメニューです。



給食で使用している
「米」と「パン」代金は、
佐倉市の補助から購入しています。

学校給食摂取基準	
830	18.4~27.7
27~41.5	2.50
今月の平均	
823	26.0
31.0	2.57

《 給食費の引き落としについて 》

2月の給食費を含めた学納金の引き落とし日は、2月27日(金)です。

今年度最後の引き落としになります。残高不足のないよう口座の確認をよろしくお願い致します。

※前月分までの給食費を滞納されている方は、お早めに未納分を学校へお持ちください。

今月の地場産物

- ・米
- ・しいたけ
- ・れんこん
- ・人参
- ・きゅうり
- ・ブルーベリー
- ・米粉
- ・大根
- ・長ねぎ
- ・さつまいも
- ・小松菜