



2月予定献立表

令和7年度

佐倉市立西志津中学校

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				
2月	ジャンバラヤ 野菜たっぷりスープ煮 チーズサラダ たまごプリン	M	豚肉 鶏肉 ひよこ豆 ベーコン ワッフル	牛乳 チーズ	人参 ビーマン	生姜 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム かぼちゃ セロリ コーン キャベツ キュウリ	米 麦 じゃがいも	油 ヨネーズ タイプ レッシング	807 30.0	28.0 2.4		
3火	節分献立 イワシかば焼き丼 けんちん汁 みそドレッシングサラダ 福豆	M	いわし 豚肉 みそ 豆腐 大豆	牛乳	人参	生姜 キャベツ もやし 大根 長ねぎ ごぼう しいたけ	米 麦 砂糖 里芋	油 ごま ごま油	824 34.0	30.2 2.3		
4水	ハヤシライス ひじきとツナのサラダ はるか(カンキツ類/ミカンの仲間)	M	豚肉 豆乳 ツナ	牛乳 ひじき	人参	にんにく 玉ねぎ しめじ マッシュルーム きゅうり はるか	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 ごま油 マーガリン ヨネーズ タイプ レッシング ごま	840 27.0	28.9 2.4		
5木	佐賀県の郷土料理 ごはん がめ煮 さばのカレー焼き ほうれん草のごま和え	M	さば 鶏肉 生揚げ	牛乳	人参 絹さや ほうれん草	生姜 ごぼう たけのこ しいたけ 蓮根 もやし	米 里芋 砂糖	ごま 油	802 37.1	24.3 2.2		
6金	からっとご飯 沢煮椀[さわにわん] 切干大根のサラダ パソカッタ風デザート	M	鶏肉 豚肉 ハム	牛乳	人参 絹さや	えのきだけ ごぼう 切干大根 キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 でんぶん 春雨	ごま ごま油	781 29.7	21.9 3.1		
9月	ごはん 鶏の梅衣揚げ どさんこ汁 おかかサラダ ヨーグルト	M	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 青のり ヨーグルト	人参 葉ねぎ ほうれん草	梅 もやし 生姜 玉ねぎ コーン にんにく キャベツ	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま マーガリン	826 38.4	20.7 3.0		
10火	彩り野菜のミートソーススパゲッティ 人参サラダ チョコバナナマフィン	M	豚肉 ツナ 大豆ミート 豆乳	牛乳 チーズ	トマト 人参 ビーマン	玉ねぎ セロリ にんにく マッシュルーム きゅうり バカラ なす ブッキニ	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	マーガリン 油 チョコレート	887 32.0	32.0 3.0		

11日(水) 健国記念日

12日(木)、13日(金)は、定期テスト(1・2年)のため給食がありません

16月	キムチチャーハン 春巻き ナムル フルーツ杏仁豆腐	M	豚肉	牛乳	人参 小松菜 ビーマン	白菜キムチ もやし にんにく 長ねぎ みかん 桃 パイン	米 麦 砂糖 春巻きの皮	ごま油 ごま油	901 24.2	31.2 2.5
17火	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かきたまスープ 梅おかか和え	M	鮭 卵 みそ ベーコン	牛乳	ビーマン 人参 小松菜 ほうれん草	キャベツ 大根 玉ねぎ もやし 梅	米 砂糖 じゃがいも	マーガリン 油	802 30.9	28.9 2.6
18水	ごはん 蓮根入り松風焼き 塩こうじ機和え いよかん 野菜と生揚げのみぞ汁	M	生揚げ 鶏肉 卵 みそ	牛乳 のり	人参 葉ねぎ 小松菜	蓮根 大根 長ねぎ 白菜 いよかん	米 パン粉 じゃがいも 砂糖	ごま油	825 31.0	26.2 2.7
19木	セルフオムライス お麩ラスク 仙とクララのスープ	M	卵 鶏肉 豆乳	牛乳	人参 プロッコリー	コーン マッシュルーム カリフラワー 玉ねぎ	米 麦 麸 米粉 砂糖	マーガリン 油	833 31.2	30.9 3.0
20金	ごはん ヤンニヨムチキン 春雨サラダ みそワンタンスープ ミゾドウゼリー	M	鶏肉 豚肉 ハム みそ	牛乳	人参 小松菜	にんにく 生姜 きゅうり キャベツ もやし 長ねぎ コーン	米 春雨 米粉 デソソ ワタ皮 ベリ 砂糖 水あめ	油 ごま ごま油	870 38.2	24.7 3.1
24火	ネギ塩豚丼 大根と豆腐のみぞ汁 手作りイチゴミルクゼリー	M	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 ニラ	大根 にんにく 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ もやし キクラゲ	米 麦 砂糖 茸ビューレ でんぶん	生クリーム ごま油	798 29.3	25.2 2.6
25水	はちみつレモントースト さつまいもの米粉チャウダー プロッコリーとツナのサラダ	M	鶏肉 ツナ	牛乳	人参 いんげん ブロッコリー	玉ねぎ しめじ キャベツ コーン	パン 蜂蜜 砂糖 米粉 さつまいも	マーガリン 油 生クリーム	755 28.0	27.1 2.6
26木	ごはん つくね焼き のり和え 佐倉の酒粕入り豚汁 ミミソゾーゼリー	M	鶏肉 豚肉 豆乳 豆腐 みそ	牛乳 チーズ スキムミルク	葉ねぎ 人参 ほうれん草	玉ねぎ ごぼう えのきだけ 大根 長ねぎ 生姜	米 シヤウ 砂糖 デソソ パン粉 ゼリー	ごま油	833 33.6	26.1 2.9
27金	サフランライス チキンカレー 花野菜のコロコロサラダ ヨーグルト	M	鶏肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン ブロッコリー	生姜 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 刻フライ コーン	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ヨネーズ タイプ レッシング	859 30.2	23.3 2.3

※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)～18日(水) 3年生は給食がありません。

《 給食費について 》

2月の給食費を含めた額納金の引き落とし日は、2月6日(金)です。
不足のないよう、ご確認をよろしくお願ひします。

※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 ・米粉 ・長ねぎ ・葉ねぎ (2/9, 18, 26)
- ・れんこん (2/5, 18) ・さつまいも (2/25)
- ・大根 ・にんじん ・白菜 (2/2, 18)
- ・きゅうり ・小松菜

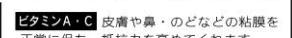
かぜや熱が出た時は…

どんな食べ物をとればいいの?

たんぱく質 体を温めて、体力を維持する
ために必要な栄養素です。

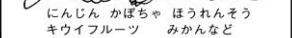


炭水化物 発熱やせきなどでエネルギー
が消費されるので、しっかり補給しましょう。



ごはん めん類 いも類 はちみつなど

ビタミン・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を
正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



給食で使用してい
る米とパンの代金
は、佐倉市の補助
で購入しています

学校給食接種基準

830 23.1

34.2 2.5

今月の平均

850 27.3

32.7 2.8

