



# 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 魚 肉 卵 豆 豆製品	2群 牛乳 乳製品 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂 脂質の多い 食品		
2月	ジャンバラヤ チーズサラダ 野菜たっぷりスープ煮 たまごプリン	M	豚肉 鶏肉 ひよこ豆 パン ツナ	牛乳 チーズ	人参 ピーマン	生姜 にんにく 玉ねぎ マツタケ かぶ セロリ トウ モロコシ きゅうり	米 麦 じゃがいも	油 マヨネーズ タバコ しょうが	807 30.0	28.0 2.4
3火	<b>節分献立</b> 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 こぼろ しいたけ	米 でんぷん 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 マツタケ 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 マヨネーズ タバコ しょうが	840 27.0	28.9 2.4
5木	ごはん がめ煮 ..... 佐賀県の郷土料理 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 こぼろ だけのこ 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 パンツツ風デザート	M	鶏肉 豚肉 ハム	牛乳	人参 絹さや	えのきだけ こぼろ 切干大根 キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 でんぷん 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パグッティ 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 ピーマン	玉ねぎ セロリ マツタケ きゅうり パパ なす マッシュ	スパグッティ 小麦粉 砂糖	マーガリン 油 フォルト	887 32.0	32.0 3.0

11日(水) 建国記念の日

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 ピーマン	白菜キムチ もやし にんにく 長ねぎ みかん 桃 バイン	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 パン	牛乳	ピーマン 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 塩こうじ磯和え いよかん 野菜と生揚げのみそ汁	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 フロコリー	コーン マツタケ カリフラワー 玉ねぎ	米 麦 麩 米粉 砂糖	マーガリン 油	833 31.2	30.9 3.0
20金	ごはん ヤンニョムチキン 春雨サカ みそワタンスープ ミッドウレ	M	鶏肉 ハム 豚肉 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 デンプン ワタメ ゼリー 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 大根と豆腐のみそ汁 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 だけのこ もやし キクラゲ	米 麦 砂糖 苺 デュール でんぷん	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 フロコリーとツナのサラダ	M	鶏肉 ツナ	牛乳	人参 いんげん フロコリー	玉ねぎ しめじ キャベツ トウ	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 ミッドウレ	M	鶏肉 豚肉 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 こぼろ えのきだけ 大根 長ねぎ 生姜	米 雑穀 砂糖 デンプン 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 ビーツ フロコリー	生姜 にんにく 玉ねぎ マツタケ かぶ コーン	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ タバコ しょうが	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。

## 今月の地産産物

- ・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か?

**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。



肉 魚 卵 豆腐 牛乳など

**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

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



**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。



にんじん かぼちゃ ほうれんそう  
キウイフルーツ みかんなど



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