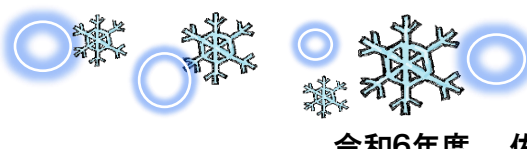


2月 予定献立表



根郷中学校
給食HP
QRコード

令和6年度 佐倉市立根郷中学校

今月の目標: 感謝して食べよう



今月の目標：感謝して食べよう				主な材料と働き							栄養量		
日	曜日	献立名			肉・血・骨を作る		体の調子を整える		力や熱のもとになる		エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
		牛乳	主食	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
				おかず(主菜・副菜・デザート)	肉・魚・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	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
3	月		鯛と大豆のから揚げご飯	きんぴら汁 ※ミルクくずもち 今年は2/2が「節分」です！	鯛 豚肉 大豆 厚揚げ きな粉 味噌	牛乳	人参 葉ねぎ	大根 ごぼう しょうが 絹さや	米 でん粉 こんにやく 砂糖	油 ごま油 ごま	813 309	25.8 2.2	
4	火		麦ご飯	お豆のドライカレー ポパイポテトサラダ ♥フルーツポンチ キングオブ完食賞 2年2組 リクエスト！	豚肉 ベーコン ひよこ豆 大豆	牛乳	人参 ピーマン ほうれん草	玉ねぎ しょうが にんにく みかん パイン いちご	米 麦 じゃが芋 ゼリー ナタデココ	油 マヨネーズタイプ カレーパウダー	914 30.8	25.1 2.3	
5	水		キムチチャーハン	※ヤンニョムチキン 豆乳坦々スープ ♥杏仁豆腐 ラッキーにんじん★リスト 1年 ■■■■■さん	鶏肉 豚肉 味噌 豆乳	牛乳 粉寒天	人参 ねぎ(緑) ニラ チンゲン菜 しょうが にんにく	玉ねぎ ねぎ(白) もやし ゆで筍 しょうが にんにく 白菜キムチ 黄桃	米 春雨 でん粉 砂糖	油 ごま油 ラー油 ごま	831 36.9	27.3 2.9	
6	木		焼き肉丼	豆腐とわかめの味噌汁 ※野菜チップス	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 小松菜 かぼちゃ いんげん	玉ねぎ 蓮根 しょうが にんにく	米 麦 さつま芋	油 ごま油 ごま	833 31.2	25.1 2.5	
7	金		ガパオライス	♥器も食べられるサラダ クイッティオスープ 一口ぶどうゼリー キングオブ完食賞 2年1組 リクエスト！	鶏肉 大豆	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	人参 ピーマン 赤ピーマン ねぎ(緑) 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリ ねぎ(白) しいたけ	米 麦 春巻きの皮 クイッティオ ゼリー	油 ごま油 ごま	810 32.9	21.5 2.8	
10	月		♥きな粉揚げパン	ミルクポトフ スパゲティサラダ ラッキーにんじん★リスト 2年 ■■■■■さん	豚肉 ウインナー ツナ きな粉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	パン サラスパ 砂糖	油 ごま	781 33.3	30.2 3.0	
11	火	建国記念の日											
12	水		ガーリックライス	チリコンカンスープ ブロッコリーとタコのマリネ ガトーショコラ 2/14はバレンタイン	牛肉 豚肉 ベーコン ウインナー 大豆 タコ 卵	牛乳	人参 赤ピーマン いんげん カットマト ブロッコリー	玉ねぎ コーン カリフラワー にんにく	米 トック 小麦粉 砂糖 チョコチップ	油 バター ココア	895 31.9	29.9 3.0	
13	木	定期試験(給食なし)											
14	金	定期試験(給食なし)											
17	月		ご飯	鶏の塩麹蜂蜜焼き わかめとツナのサラダ ガリバタ豚汁	鶏肉 豚肉 ツナ 味噌	牛乳 わかめ	人参 長ねぎ(緑)	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう 長ねぎ(白) にんにく	米 さつま芋 こんにやく 蜂蜜	油 ごま油 バター ごま	828 34.6	26.4 3.0	
18	火		麦ご飯	和風ミートローフ 納豆和え 大和芋のあったか汁 ピピチーズ	豚肉 鶏肉 豆腐 納豆 鰹節 味噌	牛乳 チーズ 焼きのり	人参 小松菜 ほうれん草 長ねぎ(緑)	玉ねぎ 蓮根 大根 ごぼう 切干大根 しょうが	米 麦 はん粉 大和芋 こんにやく	油 佐倉の大和芋	824 37.0	22.2 2.7	
19	水		マーボー丼	もずくと卵のスープ 中華ドーナツ	豚肉 豆腐 卵 味噌 おから	牛乳 もずく	人参 長ねぎ(緑)	ねぎ(白) しょうが にんにく ゆで筍 干し椎茸 えのき	米 でん粉 ホットケーキミックス 砂糖	油 ごま油 バター ラー油 ごま	850 31.2	25.3 2.8	
20	木	郷土料理紹介献立(石川県)											
20	木		わかめご飯	赤魚のオイネーズ焼き 治部煮 デコポン 	赤魚 鶏肉 焼きふ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	大根 玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが 椎茸 デコポン	米 小麦粉 里芋	マヨネーズタイプ	767 35.4	15.5 2.8	
21	金		ほうとううどん	レバーとポテトの和え物 富士山ゼリー 2/23は「富士山の日」	鶏肉 レバー 味噌	牛乳	人参 かぼちゃ 長ねぎ(緑) ほうれん草 小松菜	大根 ごぼう ねぎ(白) しめじ しょうが	ほうとうどん じゃが芋 砂糖	油 ごま	768 32.9	21.6 2.1	
24	月	振替休日											
25	火	津田仙野菜の日											
25	火		※手作りあんぱん &ミニ食パン	クラムチャウダー ※花野菜のコロコロサラダ ヨーグルト 給食で朝ベジ♪	ベーコン ハム アサリ	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	人参 赤ピーマン アロケリー パセリ	玉ねぎ コーン カリフラワー	パン生地 じゃが芋 こしあん	油 バター マヨネーズタイプ	799 30.3	29.3 2.7	
26	水		ご飯	※鶏のから揚げ おかかサラダ 佐倉の粕汁	鶏肉 豚肉 油揚げ 鰹節 味噌	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草 長ねぎ(緑)	大根 ごぼう 長ねぎ(白) キャベツ 椎茸	米 里芋 でん粉	油 ごま	823 32.3	28.7 2.2	
27	木		茶飯	おでん 切干大根のごまマヨ和え セルフチョコバナナサンド	ハム がんもどき 揚げボール 竹輪 はんぺん うずらの卵	牛乳 昆布	人参 ほうれん草	大根 切干大根 バナナ	米 麦 パン チョコクリーム	マヨネーズタイプ ごま	888 28.6	22.4 3.4	
28	金		麦ご飯	※カツカレー 海藻サラダ いちご	豚肉	牛乳 粉チーズ 海藻ミックス	人参	玉ねぎ 大根 きゅうり コーン しょうが にんにく いちご	米 麦 じゃが芋 小麦粉 パン粉	油 ごま油 ごま	791 26.1	21.5 2.8	
* 材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。											基準値	830 27.4~41.5	18.4~27.6 2.5未満
給食で使用している「米」「パン」の代金は、佐倉市からの補助で											今月の平均値	825 32.2	24.8 2.8
★ 節分 ★ 節分では豆まきの他、鬼が嫌う匂いの鰯の頭を柵の枝に挿し、家の軒下											3年生が選んだ 思い出給食メニュー		

*材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

給食で使用している
「米」「パン」の代金は、
佐倉市からの援助で
購入しています！

★節分★
節分では豆まきの他、鬼が嫌う匂いの鰯の頭を冬の枝に挿し、家の軒下につるす風習があります。
給食でも節分にちなみ、大豆と鰯を取り入れました。どちらも健康に役立つ栄養価に優れた食品です。

食べて体の中からも悪い鬼を
追い払いましょう！

今年は
2/2
です！

3年生が選んだ
思い出給食メニュー

アンケート結果で選ばれた
トップ10のメニューが、
2月と3月に登場します。

☆印&2重下線が目印！

→詳しくは、裏面の
「食育だより」をご覧ください

基準値	830 27.4~41.5	18.4~27.6 2.5未満
今月の平均値	825 32.2	24.8 2.8

今月の地産地消♪

米・さつまいも・大和芋・
人参・大根・蓮根・葉ねぎ・
小松菜・ほうれん草・
しいたけ・米粉・
味噌・塩麹・酒粕

裏面も
見てね♪