

2月 予定献立表

令和7年度 佐倉市立根郷中学校



根郷中学校
給食HP
QRコード

今月の目標: 感謝して食べよう



日	曜日	献立名		主な材料と働き						栄養量			
		牛乳	主食	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	エネルギー(kcal)	脂質(g)		
										たんぱく質(g)	食塩相当量(g)		
2	月		♥ルーロー ハン	☆にんじん★リクト 3年さん	わかめスープ ✿野菜チップス	豚肉 豆腐 うずら卵	牛乳 わかめ	人参 ねぎ(緑) かぼちゃ いんげん	玉ねぎ ねぎ(白) 蓮根 ゆで筍 しょうが にんにく	米 麦 さつま芋 でん粉	油	809 30.8	25.3 2.7
3	火	節分献立	鰯のから揚げご飯	梅おかか和え 吳汁(こじる) 節分デザート(豆乳プリン)		鰯 豚肉 大豆 油揚げ 鰹節 味噌	牛乳 わかめ	人参 ねぎ(緑) 小松菜 かぼちゃ	大根 白菜 ねぎ(白) しょうが 枝豆 練り梅	米 でん粉 砂糖 豆乳プリン	油 ごま	860 34.4	29.2 3.2
4	水		ご飯	そぎ大根の煮物 納豆和え ♥マッシュマロコーン	キングオフ特別賞 1年2組 リクエスト!	豚肉 納豆 鰹節	牛乳	人参 ねぎ(緑) ほうれん草 葉ねぎ	大根 ねぎ(白) 切干大根	米 里芋 しらたき コンフレーク マッシュマロ	油 バター	807 27.5	18.7 1.7
5	木		マーボー丼	もやしとハムの和え物 春雨スープ 一口ぶどうゼリー		豆腐 豚肉 鶏肉 ハム 味噌	牛乳	人参 ねぎ(緑) 小松菜	きゅうり もやし 玉ねぎ ねぎ(白) しょうが にんにく ゆで筍 干し椎茸	米 麦 春雨 でん粉 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ラー油	754 29.0	19.0 3.2
6	金	冬季オリンピック記念献立	サフランリゾット	イタリアのミラノコロナで開催! ミラノ風カツレツ ミネストローネ パンナコッタ		豚肉 ベーコン アサリ	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 パセリ カットトマト	玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく	米 マカロニ じゃがいも 小麦粉 バン粉 砂糖	油 オリーブオイル バター	892 30.2	31.4 2.5
9	月		ご飯	♥イカの香味揚げ 味噌ドレサラダ 大和芋のふわふわ汁	☆にんじん★リクト 3年さん	イカ 鶏肉 ササミ水煮 味噌	牛乳 青のり	人参 小松菜 葉ねぎ	キャベツ きゅうり もやし 大根 ごぼう えのき	米 大和芋 小麦粉 でん粉	油 ごま油 ごま	803 34.0	20.4 2.5
10	火		麦ご飯	お豆のドライカレー ＊プロッコリーとツナのサラダ カルピスゼリー	朝ベジしよう!	豚肉 大豆 ひよこ豆 ツナ	牛乳 粉寒天	人参 ピーマン プロッコリー トマトピューレ	玉ねぎ キャベツ コーン しょうが にんにく パイン	米 麦 砂糖 カルピス	油 カレールウ	853 31.4	23.8 2.4
11	水	建国記念の日											
12	木		中華風ピザトースト	♥豆乳坦々スープ 牛乳寒天	キングオフ完食 3年1組 リクエスト!	豚肉 烧豚 豆乳 味噌	牛乳 粉寒天	人参 ねぎ(緑) チンゲン菜 ニラ	ねぎ(白) 玉ねぎ 大豆もやし ゆで筍 椎茸 しょうが にんにく みかん	パン 春雨 砂糖	ごま油 ラー油 ごま	752 31.5	28.1 3.0
13	金		タコライス	もぐと卵のスープ ムース・オ・ショコラ	2/18はハーフタイム ハーフタイム	牛肉 豚肉 鶏肉 大豆 卵	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 ねぎ(緑) カットトマト	玉ねぎ ねぎ(白) セロリ キャベツ しょうが にんにく えのき いちごソース	米 麦 ぎょうざの皮 トック でん粉	油 ココア	910 31.3	27.1 2.6
16	月	郷土料理紹介献立【佐賀県】	わかめご飯	がめ煮 赤魚のきのこあんかけ ヨーグルト		赤魚 鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト わかめ	人参 絹さや 葉ねぎ	蓮根 ごぼう ゆで筍 椎茸 えのき	米 里芋 こんにゃく 砂糖	油 バター	779 35.1	16.1 2.5
17	火	定期試験(給食なし)											
18	水												
19	木		ご飯	♥鶏のから揚げ ごまじやこサラダ 味噌汁 不知火(しらぬい)	ラッキーにんじん★リクト 1年さん	鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ ちりめんじやこ	人参 小松菜	白菜 きゅうり しょうが にんにく しめじ 不知火	米 でん粉	油 ごま油 ごま	823 31.7	26.3 2.5
20	金		ご飯	レバーとポテトの和え物 ほうとう汁 富士山ゼリー	2/23は「富士山の日」	レバー 鶏肉 味噌	牛乳	人参 ねぎ(緑) ほうれん草 小松菜	大根 ごぼう ねぎ(白) しょうが 椎茸	米 ほうとう麺 じゃが芋 でん粉 ゼリー	油 ごま	864 31.4	19.4 2.0
23	月	天皇誕生日											
24	火	津田仙野菜の日	*手作りあんパン &ミニ食パン	クラムチャウダー ✿花野菜のマリネ いちごゼリー		ベーコン アサリ	牛乳 生クリーム	人参 フロッコリー パセリ	玉ねぎ きゅうりピクルス カリフラワー	パン生地 じゃが芋 米粉 蜂蜜 ゼリー	油 バター	751 26.9	25.2 2.6
25	水		蓮根ピラフ	チリコンカンスープ ✿セレクト森のタルト		牛肉 豚肉 ウインナー ペ-コン 大豆 卵	牛乳	人参 葉ねぎ カットトマト	蓮根 玉ねぎ にんにく マッシュルーム みかん	米 砂糖 タルトカッป きのこの山 だけのこの里	油 バター	793 30.4	25.2 2.2
26	木		ひじきご飯	佐倉の粕汁 ✿ミルクくずもち	『旭鶴』さんの酒粕を使います!	豚肉 鶏肉 大豆 厚揚げ 油揚げ きな粉 味噌	牛乳 ひじき	人参 ねぎ(緑) 小松菜	大根 ごぼう ねぎ(白) 椎茸	米 さつま芋 こんにゃく でん粉 砂糖	油	786 30.9	22.3 2.2
27	金		麦ご飯	カツカレー わかめとコーンのサラダ ✿特盛フルーツポンチ	感謝祭	豚肉 ツナ	牛乳 チーズ わかめ	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン しょうが にんにく バイン みかん 黄桃	米 麦 じゃが芋 ナタデコ ゼリー	油	889 30.3	21.7 2.9

* 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。

知ろう・食べよう～旬の冬野菜～ プロッコリー & カリフラワー

今が旬の冬野菜です♪
ヨーロッパの地中海付近が原産地で、
日本には明治時代に入ってきた。
津田仙が栽培に力を入れ、
広めました。

3年生が選んだ

思い出給食メニュー

△カロテンや
ビタミンC、
カリウム、
食物繊維が
豊富です！

ビタミンC、
ビタミンDが
豊富です♪

今月の地産地消♪

米・さつま芋・大和芋・
人参・大根・蓮根・ねぎ・
葉ねぎ・白菜・きゅうり・
ごぼう・小松菜・ほうれん草・
椎茸・米粉・味噌・酒粕

基準値

830

27.4~41.5

18.4~27.6

2.5未満

23.7

2.5

2.5

詳しくは、裏面の
「食育だより」をご覧ください

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！

