

# 2月 予定献立表



根郷中学校  
給食HP  
QRコード

令和7年度 佐倉市立根郷中学校

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)	1群 肉・魚・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	エネルギー (kcal)	脂質 (g)
2	月		♥ルローハン	わかめスープ ★野菜チップス 3年 さん	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 さつまいも でん粉	油	809 30.8	25.3 2.7
3	火		鯛のから揚げご飯	梅おかか和え 呉汁(こじる) 節分デザート(豆乳プリン)	鯛 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 ♥マシュマロコーン	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 コンフレク マシュマロ	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		サフランリゾット	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 粉チーズ 生クリーム	人参 パセリ カットマト	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 パン粉 砂糖	油 オリブオイル 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	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 ★ブロッコリーとツナのサラダ カルピスゼリー	豚肉 大豆 ひよこ豆 ツナ	牛乳 粉寒天	人参 ピーマン ブロッコリー 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 カレールー	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	豚肉 焼豚 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	もずくと卵のスープ ムース・オ・ショコラ	牛肉 豚肉 鶏肉 大豆 卵	牛乳 チーズ 生クリーム もずく	人参 ねぎ(緑) カットマト	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		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 こんにやく 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 ごまじゃこサラダ 味噌汁 不知火(しらぬい)	鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	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	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 セリー	油 ごま	864 31.4	19.4 2.0
23	月	天皇誕生日										
24	火		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 ブロッコリー 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 ベーコン 大豆 卵	牛乳	人参 葉ねぎ カットマト	蓮根 玉ねぎ にんにく マッシュルーム みかん	米 砂糖 タルトカップ きのこの山 たけのこの里	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	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 さつまいも こんにやく 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	豚肉 ツナ	牛乳 粉チーズ 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 パイン みかん 黄桃	米 麦 じゃが芋 ナタデココ 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～ブロッコリー & 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ました。  
津田仙が日本での栽培に力を入れ、  
広めました。

βカロテンや  
ビタミンC、  
カルシウム、  
食物繊維が  
豊富です!

ビタミンC、  
ビタミンKが  
豊富です!

今月の地産地消♪

米・さつまいも・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  
2.5未満

今月の平均値

820  
31.0  
23.7  
2.5

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!

裏面も  
見てね!

3年生が選んだ

思い出給食メニュー

★印&2重下線  
が目印です!

→詳しくは、裏面の  
「食育だより」をご覧ください