

# 2月予定献立表

令和7年度

目標: 食事の大切さを理解し、楽しく食事をしよう

佐倉市立佐倉中学校

日	曜日	献立			主な食材						栄養価		
		主食	牛乳	主菜他	血・肉・骨をつくる		体の調子をととのえる		熱や力のもととなる		エネルギー	脂質	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	Kcal	g	
					肉 魚 卵	牛乳 乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類	油脂類	たんぱく質g	食塩相当量g	
2	月	ご飯	★	おでん 切干大根のスタミナサラダ 緑色の蒸しケーキ	うずら卵 ちくわ 豚肉 がんもどき 豆乳	牛乳 乳製品 海藻類	人参 ほうれん草	大根 切干大根 きゅうり	米 砂糖 いも類 砂糖 こんにやく 蒸しパンミックス	サラダ油 ごま油 白ごま 豆乳バター	819	22.5	
3	火	ご飯	★	いわしのかば焼き ツナと野菜のごまあえ 節分すまし汁 黒蜜きな粉プリン	いわし ツナ 豆腐 鶏肉 蒲鉾 豆乳 きな粉	牛乳 わかめ	ほうれん草 小松菜 人参	しょうが もやし	米 澱粉 砂糖	大豆油 白ごま	824	25.1	
3年1組 ■■■■さんが考えた献立				焼き餃子	いか えび あさり 豚肉 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	人参 小松菜	白菜 筍 椎茸 もやし しめじ 長ねぎ	米 麦 澱粉 タルト	ごま油	876	26.0	
4	水	中華丼	★	中華スープ ブルーベリータルト	豚肉 ツナ 鶏肉 みそ 厚揚げ	牛乳	にら ほうれん草 人参	キャベツ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 麦 砂糖 さつま芋 こんにやく	ごま油 白ごま	823	25.0	
3年3組 ■■■■さんが考えた献立				ほうれん草の ツナサラダ	さつま汁 つぶつぶみかんゼリー	豚肉 ツナ 鶏肉 みそ 厚揚げ	牛乳	にら ほうれん草 人参	米 麦 砂糖 さつま芋 こんにやく	ごま油 白ごま	31.5	3.3	
ラッキー人参加 ■■■■さん				パリッソーネ	西洋野菜のマリネ ミネストローネ パンナコッタ風デザート	ハム あさり ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト	キャベツ きゅうり アスパラ 玉ねぎ セロリ	パン はちみつ 砂糖 じゃが芋	白ごま バター 大豆油 サラダ油 豆乳バター	819	33.7
6	金	★セサミ トースト	★	ひじきのマリネ フルーツヨーグルト和え	豚肉 大豆	牛乳 ひじき ヨーグルト	人参 ブロッコリー	玉ねぎ りんご カリフラワー 大根 きゅうり パイン みかん 黄桃	米 麦 じゃが芋	サラダ油	836	25.0	
■■■■先生が考えた献立				ぶりの照焼	れんこんサラダ 豚汁 いちご	鶏肉 油揚げ ぶり ハム 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 干し椎茸 蓮根 きゅうり 大根 長ねぎ いちご	米 麦 砂糖 里芋 こんにやく	卵不使用マヨネーズ 白ごま	809	30.3
10	火	五目ご飯	★	チキンみそカツ ねぼれ納豆あえ みそけんちん汁 い〜よかん	鶏肉 みそ 納豆 かつお節 豆腐	牛乳 しらす干し	人参 小松菜 ほうれん草	大根 ごぼう いよかん	米 砂糖 小麦粉 パン粉 里芋 こんにやく	大豆油 サラダ油	782	22.5	
16	月	ご飯	★	ブロッコリーのツナサラダ 厚揚げのみそ汁 一口ぶどうゼリー	鶏肉 ツナ 厚揚げ みそ	牛乳 のり わかめ	人参 小松菜 ブロッコリー	長ねぎ 筍 キャベツ コーン	米 麦 砂糖 ゼリー	サラダ油	761	21.0	
17	火	やきとり丼	★	手作り春巻き 青菜ともやしのナムル ジャジャン豆腐	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき	ほうれん草 小松菜 人参	もやし 筍 玉ねぎ 長ねぎ 干し椎茸	米 麦 澱粉 春雨 砂糖 春巻きの皮 じゃが芋	ごま油 大豆油 白ごま	775	24.6	
18	水	麦ご飯	★	レバーとポテトのごまあえ ココア蒸しパン	豚肉 みそ 豆乳	牛乳	人参 にら 小松菜	長ねぎ もやし	中華麺 澱粉 砂糖 じゃが芋 蒸しパンミックス	ごま油 大豆油 白ごま 豆乳バター	834	24.9	
19	木	みそ ラーメン	★	【全国の郷土料理を知ろう! ~佐賀県~】									
20	金	ご飯	★	さばのみそ煮 おかか和え のっぺい汁	さば みそ 蒲鉾 豚肉 かつお節	牛乳	ほうれん草 人参 小松菜	しょうが 白菜 大根 ごぼう 干し椎茸	米 麦 砂糖 里芋 こんにやく	サラダ油	779	24.6	
24	火	ご飯	★	ちくわのお茶風味揚げ 塩昆布和え ほうとう汁 富士山ゼリー	ちくわ 豚肉 ツナ みそ 油揚げ	牛乳 塩昆布	人参 小松菜 かぼちゃ	キャベツ ごぼう 白菜 大根 長ねぎ 椎茸	米 麦 小麦粉 ほうとう ゼリー	大豆油 ごま油 白ごま	806	23.2	
ラッキー人参加 ■■■■さん				チヂミ	ラッキー人参加 ■■■■さん			人参	長ねぎ 干し椎茸 きゅうり キャベツ	米 麦 じゃが芋	サラダ油 ごま油	823	28.2
25	水	のざわな ★チャーハン	★	バンサンスー わかめスープ クリーム大福	豚肉 ハム くらげ	牛乳	のざわな にら	長ねぎ 干し椎茸 きゅうり キャベツ 大根 しめじ	米 麦 トック 大福	サラダ油 ごま油 アーモンド	23.7	3.0	
26	木	ご飯	★	鶏肉の塩こうじ揚げ いそ和え 佐倉の粕汁	鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 のり	小松菜 人参	えのき ごぼう 蓮根 大根 長ねぎ	米 澱粉 砂糖 こんにやく さつま芋	大豆油 サラダ油 ごま油	765	24.3	
27	金	★セルフ オムライス	★	ジュリエンヌスープ チョコチップマフィン	鶏肉 卵 豆乳	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ セロリ キャベツ マッシュルーム	米 麦 蒸しパンミックス チョコチップ	サラダ油 豆乳バター	763	22.1	
ラッキー人参加 ■■■■さん													
											基準値	830	23.1
												34.2	2.5
											今月の平均値	805	25.1
												32.0	2.7

**お知らせ**

- 12.13日 期末テストのため、給食はありません。
- 17.18日 3年生は給食がありません。

**値上げラッシュ! って言うけど 給食費は大丈夫?**

給食で使っている「米」「パン」代金は、佐倉市からの補助で購入しています。今後も佐倉市と協力して、給食費を値上げすることなく、おいしい給食を提供できるよう取り組んでまいります。



**今月の地産産物**

米 さつま芋 大根 きゅうり 人参 蓮根 白菜  
長ねぎ 小松菜 ごぼう ブロッコリー  
椎茸 (きのこ園) 塩こうじ 味噌



**佐倉にゆかりのある人物の紹介**



津田仙

津田仙は、旧佐倉藩出身で、明治時代に西洋野菜を日本に広めた人物です。

外国人向けホテルで働いていた津田仙は、西洋野菜を日本でも育てられないかと考え、野菜の栽培に取り組みました。その結果、当時として大変珍しかったアスパラガスやいちごの栽培に成功しました。そのほか、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、ワイン用のぶどうなどの栽培にも力を注ぎました。

今月は、津田仙が広めたブロッコリーやカリフラワーなどの西洋野菜がたくさん登場します。郷土の先覚者・津田仙の功績に感謝しながら、味わっていただきます。



