

2026年



2月献立表

佐倉市立志津中学校

日付	牛乳	献立名	主な材料						エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 食塩 相当量(g)
			血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2月		カうどん しゃぶしゃぶサラダ さつま芋蒸しパン	鶏肉 豚肉 油揚げ 卵	牛乳	人参 小松菜	大根 長ネギ きゅうり キャベツ にんにく	うどん もち 砂糖 里芋 さつま芋	油 ごま ごま油	770 31.1	20.8 3.02
3火		ご飯 鯖のごまみそ焼き こぎつね和え のっぺい汁 黒糖福豆	豚肉 味噌 福豆 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	大根 干しシイタケ ごぼう	米 砂糖 里芋	ごま	809 36.3	28.4 2.55
4水		ピビンバ 野菜チップス 野菜スープ アセロラゼリー	豚肉 ベーコン 味噌 卵 豆板醤	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ほうれん草	もやし 生姜 にんにく れんこん えのき 長ネギ	米 麦 砂糖	油 ごま ごま油	823 30.6	22.6 2.85
5木		わかめご飯 鶏肉のから揚げ ジャーマンポテト なめこ汁 たまごプリン	鶏肉 ベーコン 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	小松菜 パセリ	玉ねぎ 生姜 にんにく なめこ 大根 長ネギ	米 砂糖 澱粉 じゃが芋	油	766 36.8	21.2 2.95
6金		麻婆豆腐丼 春雨サラダ わかめのスープ 牛乳かん	豚肉 豆腐 ツナ 味噌 豆板醤	牛乳 わかめ	人参 小松菜 にら パセリ	長ネギ キャベツ 生姜 にんにく みかん 干しシイタケ 玉ねぎ たけのこ きゅうり	米 砂糖 澱粉	油 ごま油	836 30.5	26.8 2.88
9月		コーンピラフ ハムエッグ 肉団子スープ 仔丁とミカの2色ゼリー	豚肉 鶏肉 ベーコン 卵 ハム	牛乳	人参 にら	玉ねぎ 長ネギ 生姜 白菜 ｺｰﾝ 干しシイタケ	米 砂糖 澱粉	バター	819 33.2	25.2 3.06
10火		ご飯 白身魚のムニエル マカロニサラダ ューリンスープ ハミルモンゼリー	あぶらかさい ベーコン	牛乳	人参	きゅうり 玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり 生姜 にんにく 長ネギ 干しシイタケ	米 マカロニ 砂糖 澱粉 小麦粉	バター マヨネーズ	778 26.1	17.9 2.52
12木		キムチチャーハン じゃが芋の中華サラダ ワタンスープ ミルクゼリーマスカットソース	豚肉 鶏肉 なると	牛乳 生クリーム	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ きゅうり 生姜 にんにく 長ネギ 干しシイタケ	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	833 29.3	24.3 3.03
13金		カツカレーライス ひじきのマリネ チョコプリン	豚肉 卵 かまぼこ	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく きゅうり ｺｰﾝ	米 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃが芋	油	863 34.2	26.7 2.59
16月		のりおかかご飯 豚肉のパン粉焼 ゆかり和え 田舎汁	豚肉 卵 生揚げ 味噌 かつおぶし	牛乳 チーズ のり	人参 小松菜 パセリ	もやし キャベツ きゅうり ごぼう 長ネギ	米	油	808 36.2	26.7 3.10
17火	定期試験									
18水	定期試験									
19木		キムタクご飯 揚げ餃子 味噌ワタンスープ	豚肉 味噌	牛乳	人参 にら	長ネギ 白菜 生姜 にんにく 干しシイタケ	米 麦 ワタンの皮	油 ごま油	789 26.8	22.9 2.83
20金		からっにご飯 ハンサンスウ トックスープ ルーツゼリー	鶏肉 ハム	牛乳	人参 にら	きゅうり 生姜 にんにく 大根 しめじ みかん パイン	米 トック 砂糖 澱粉	油 ごま ごま油	806 28.1	20.4 2.83
24火		ホットドック ブロッコリーとカリフラワ-のサラダ ABCスープ ヨーグルト	ドック用ウインナー ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 チンゲンサイ ブロッコリー	キャベツ カリフラワー きゅうり	パン マカロニ 砂糖	油	790 30.7	33.4 2.69
25水		ご飯 たらのおいねえ焼き 和風サラダ 肉じゃが	たら 豚肉	牛乳 わかめ	人参	キャベツ 玉ねぎ 生姜 もやし ｺｰﾝ	米 砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ	840 34.7	21.7 2.84
26木		ご飯 キャベツメンチカツ 加-きんぴら 佐倉の粕汁 オレンジゼリー	豚肉 豆腐 卵 油揚げ 味噌	牛乳 スキムミルク	人参 ピーマン	キャベツ 玉ねぎ ごぼう れんこん 大根 長ネギ	米 砂糖 パン粉 小麦粉 さつま芋	油	845 32.5	24.3 2.54
27金		セルフオムライス ポテトのチーズ焼き ウインナーと野菜のスープ マスカットゼリー	鶏肉 ウインナー 卵	牛乳 チーズ	人参 小松菜 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム セロリ キャベツ	米 砂糖	油 バター	827 28.1	23.6 2.86

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

※2/16は、3年生は給食はありません。

食事摂取基準値		当月平均値
エネルギー	830Kcal	813
たんぱく質	27.0~41.5 g	31.5
脂質	18.4~27.6 g	24.1
食塩相当量	2.5g未満	2.82

せいようやさい にほん
西洋野菜を、日本に
ひろ
広めました!

つば せん
津田 仙

ブロッコリーとカリフラワー

どちらも西洋で生まれた、つぼみを食べる西洋野菜です。日本には明治時代につたわり、津田仙が日本での栽培を広めました。今が旬の冬野菜です。食物繊維やビタミンCなど、たくさんの栄養素が含まれています。しっかり食べて冬も元気に過ごしましょう。

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。