



# 2月 給食予定献立表



令和6年

柏市立柏中学校

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・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・種実				
1 (木)	○	ツナコーントースト	ツナ	牛乳	パセリ	玉ねぎ コーン缶	食パン	マヨネーズ	762	29.1	30.4	2.85
		青大豆とひじきのサラダ	青大豆	ひじき	小松菜 人参	キャベツ	きび砂糖	サラダ油				
		ポークビーンズ	金時豆 豚肉	脱脂粉乳	トマト缶 人参 トマトピューレ	グリーンピース 玉ねぎ にんにく	じゃが芋 砂糖	サラダ油				
		ぼんかん				ぼんかん						
2 (金)	○	ご飯		牛乳			米 麦		743	30.4	22.8	2.04
		鰯の蒲焼き	鰯				でん粉 三温糖	ごま 大豆油				
		磯香あえ		のり	人参 ほうれん草	もやし						
		さつま汁	豆腐 みそ 豚肉		人参	ごぼう 大根 ねぎ しめじ	さつま芋	サラダ油				
		いり大豆	大豆									
5 (月)	○	カレーピラフ	鶏肉	牛乳	人参	グリーンピース 玉ねぎ コーン缶	米 麦	バター サラダ油	729	22.6	17.3	2.51
		バジリコソテー			しそ パセリ	玉ねぎ にんにく	スパゲティ	オリーブ油 バター				
		卵入りコーンスープ	卵		小松菜 人参	玉ねぎ コーン缶	じゃが芋 でん粉					
		ぼんかん				ぼんかん						
6 (火)	○	☆ココア揚げパン☆		牛乳 脱脂粉乳			コッパン きび砂糖	大豆油	725	27.5	28.7	2.57
		コーンサラダ			小松菜 人参	キャベツ 玉ねぎ コーン缶 もやし	砂糖	サラダ油				
		ポトフ	豚肉		かぶの葉 人参	かぶ セロリー 玉ねぎ						
		ヨーグルト		ヨーグルト								
		ローストカシューナッツ						カシューナッツ				
7 (水)	○	ご飯		牛乳			米 麦		783	35.1	26.1	2.49
		☆鯖のみそ煮☆	みそ 鯖			生姜 ねぎ オレンジピューレ	三温糖					
		高野豆腐のごま和え	高野豆腐		小松菜	きゅうり もやし	きび砂糖	ごま ごま油				
		大根のみそ汁	油揚げ みそ		人参 ほうれん草	大根						
		かりかり大豆	大豆	青のり			でん粉	大豆油				
8 (木)	○	ゆかりご飯		牛乳	ゆかり粉		米 麦		780	25.6	14.1	2.40
		筑前煮	鶏肉		人参	グリーンピース ごぼう たけのこ れんこん 干し椎茸	じゃが芋 こんにゃく 三温糖 水あめ	サラダ油				
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	小松菜	ねぎ 白菜						
		☆フルーツ白玉☆				みかん缶 バイン缶 黄桃缶	白玉餅					
9 (金)	○	キムチチャーハン	豚肉	牛乳	人参	にんにく ねぎ キムチ	米 麦	ごま ごま油 サラダ油	715	22.9	20.4	2.43
		小松菜と鶏肉のスープ	鶏肉		小松菜 人参	玉ねぎ えのき茸						
		☆さつま芋の砂糖がらめ☆					さつま芋 グラニュー糖	大豆油 バター				
		小魚		煮干し								
12 (月)	建国記念の日の振替休日											
13 (火)	○	ロールパン		牛乳			ロールパン		775	35.9	28.2	3.09
		☆鶏肉のバーベキューソースかけ☆	鶏肉			生姜 にんにく ねぎ りんご しモン果汁	でん粉 きび砂糖	大豆油				
		わかめサラダ		わかめ	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	きび砂糖	サラダ油				
		豆乳コーンポタージュ	いんげん豆 豆乳 鮭	脱脂粉乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ コーン缶	小麦粉	バター サラダ油				
		でこぼん				でこぼん						
		いり大豆	大豆									
14 (水)	定期テストのため給食はありません											
15 (木)	○	中華丼	いか 豚肉 うずら卵	牛乳	チンゲン菜 人参	生姜 たけのこ ねぎ 白菜 干し椎茸	米 麦 でん粉	ごま油 サラダ油	866	30.2	24.4	2.47
		ワンタンスープ	鶏肉		小松菜 人参	白菜 もやし えのき茸	ワンタンの皮	ごま油				
		大学芋					さつま芋 三温糖 水あめ	ごま 大豆油				
		ローストアーモンド						アーモンド				
16 (金)	○	ご飯		牛乳			米 麦		819	40.0	26.1	2.74
		鯖のねぎみそ焼き	みそ 鯖			ねぎ	砂糖					
		ツナとわかめの和え物	みそ ツナ	わかめ	小松菜 人参	もやし	きび砂糖					
		大豆の磯煮	大豆 油揚げ	ひじき	人参		三温糖	サラダ油				
		白いんげん豆のけんちん汁	白いんげん豆 油揚げ		人参 ほうれん草	ごぼう ねぎ	里芋 こんにゃく					
19 (月)	○	ご飯		牛乳			米 麦		761	33.2	21.5	2.33
		みそカツ	豆乳 みそ 鶏肉				小麦粉 パン粉 砂糖	ごま 大豆油				
		おひたし	かつお節		小松菜 人参	コーン缶 白菜						
		石狩汁	豆腐 みそ 鮭		人参	大根 コーン缶 ねぎ	じゃが芋					
		いちご				いちご						
20 (火)	○	ご飯		牛乳			米 麦		745	32.1	20.7	2.50
		麻婆豆腐	豆腐 高野豆腐 みそ 豚肉		にら 人参	生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸	でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		春雨スープ	鶏肉		小松菜 人参	玉ねぎ 白菜 えのき茸	春雨	ごま油				
		磯ポテト		青のり			じゃが芋					
		小魚		煮干し								



# 2月 給食予定献立表



令和6年

柏市立柏中学校

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人あたり Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・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・種実				
21 (水)	○	とりごぼうご飯	油揚げ 鶏肉	牛乳	人参	ごぼう グリンピース	米 麦 きび砂糖	サラダ油	717	36.3	23.1	3.23
		ほっけ焼き	ほっけ									
		かきたま汁	豆腐 卵		小松菜	玉ねぎ 白菜	でん粉					
		清見オレンジ				清見オレンジ						
		きなこ大豆	大豆 きな粉				砂糖					
22 (木)	○	すき焼き風うどん	豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	ねぎ 白菜 干し椎茸	うどん しらたき 三温糖	サラダ油	754	26.9	25.6	2.42
		カレーきんぴら	豚肉		人参	ごぼう 枝豆	じゃが芋 こんにゃく 砂糖	サラダ油				
		☆米粉抹茶蒸しパン☆	豆乳				米粉 砂糖 甘納豆					
		ローストカシューナッツ						カシューナッツ				
23 (金)		🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 天皇誕生日										
26 (月)	○	ご飯		牛乳			米 麦		742	33.7	20.5	2.27
		鮭のバターしょうゆ焼き	鮭					バター				
		切干大根の煮物	油揚げ 高野豆腐 鶏肉		人参	切干し大根 干し椎茸	きび砂糖	サラダ油				
		うずら卵汁	うずら卵		小松菜 人参	玉ねぎ ねぎ えのき茸						
		黄桃缶				黄桃缶						
27 (火)	○	☆ポークカレーライス☆	豚肉	牛乳	人参	グリーンピース 生姜 玉ねぎ にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋	バター サラダ油	818	24.8	24.1	2.41
		すき昆布サラダ		昆布	小松菜 人参	キャベツ レモン果汁	三温糖	ごま サラダ油				
		ぶどうゼリー		寒天		ぶどうジュース	砂糖					
		大豆小魚	大豆	煮干し								
28 (水)	○	ごぼうとツナのスパゲティ	ツナ	牛乳	あさつき 人参	ごぼう にんにく	スパゲティ	オリーブ油 サラダ油	742	30.2	25.0	2.41
		ほうれん草と鶏肉のスープ	鶏肉		人参 ほうれん草	セロリ 玉ねぎ コーン缶 マッシュルーム						
		☆もちもちパン☆		チーズ 牛乳			白玉粉 ミックス粉					
		ローストアーモンド						アーモンド				
29 (木)	○	ご飯		牛乳			米 麦		779	31.5	22.4	2.58
		☆肉じゃが☆	豚肉		さやいんげん 人参	玉ねぎ 干し椎茸	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		ししゃもの磯辺揚げ		青のり ししゃも			でん粉	大豆油				
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	小松菜	ねぎ						
		でこぼん					でこぼん					
平均栄養量									764	30.4	23.4	2.54

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。  
 ※「牛乳」は飲用牛乳です。

【給食がない日：学年】  
 <3年生>・1日(木)、2日(金)：定期テストのため  
 ・20日(火)、21日(水)：千葉県公立高校入試のため



文部科学省 基準	エネルギー	830 kcal
	たんぱく質	34.2 g
	脂質	23.1 g
	塩分	2.5g未満



## ～ 3年生のリクエストメニュー～

リクエストメニューのアンケートを実施しました。  
 右表が集計結果です！  
 1月～3月の給食に、できるかぎり取り入れていきます。  
 献立名に☆マークがついているので、チェックしてみてください♪

	1組	2組	3組	4組	
主食	1位	きな粉揚げパン	揚げパン	ココア揚げパン	ココア揚げパン
	2位	ココア揚げパン	カレーライス	みそラーメン	きな粉揚げパン
	3位	豚丼	みそラーメン	キムチチャーハン	赤飯
主菜	1位	かれのいの唐揚げ	ツナ春巻き	とりの唐揚げ	とりの唐揚げ
	2位	肉じゃが	かれのいの唐揚げ	タンドリーチキン	かれのいの唐揚げ
	3位	鯖のみそ煮	タンドリーチキン 鶏肉のﾊﾞｰｷｬｰｽｶｹ	鯖のみそ煮	鯖のみそ煮
その他・デザート	1位	チョコチップスコーン	もちもちパン	もちもちパン	もちもちパン
	2位	フルーツ白玉	さつま芋の砂糖がらめ アップルパイ	フルーツポンチ	アップルパイ
	3位	もちもちパン	フルーツ杏に チョコチップスコーン	米粉抹茶蒸しパン	米粉抹茶蒸しパン



## ～ 2月3日は節分です ～

節分は、季節の変わり目に災いを払う行事です。もともとは立春、立夏、立秋、立冬のことでしたが、立春の前日のことだけを言うようになりました。節分に年の数のいり豆を食べると、1年を元気に過ごすと言われていました。また、豆まきは鬼(病気や災いなど)を追い払うという意味があります。



## ～ いろいろな豆を食べよう ～

豆にはたくさんの種類があり、世界中でいろいろな料理に使われています。豆は栽培しやすく保存性の高い食品です。

<大豆>



日本の食卓に欠かせない豆腐、納豆、みそ、しょうゆなどの原材料に使われています。

<いんげん豆>



金時豆やうずら豆などがあります。給食のポタージュに、白いんげん豆を使っています。

<あずき>



お汁粉やぜんざい、赤飯などに使われます。

<えんどう>



赤えんどうと青えんどうがあります。甘納豆、あんなどに使われます。給食の米粉抹茶蒸しパンに使っています。