

令和8年02月



2月 給食献立表



柏市立田中中学校

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		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 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				
2月	○	焼肉丼	豚肉	牛乳／	にら 人参	玉葱 にんにく もやし	米 麦 でん粉 砂糖	ごま ごま油 サラダ油	843	29.2	26.5	2.50
		切干大根のツナ和え	ツナ			きゅうり 切干し大根 コーン缶	砂糖	サラダ油				
		かぶのすり流し汁	豆腐 鶏肉		かぶ(葉) 人参	かぶ 長葱 えのき茸	でん粉	サラダ油				
		キャラメルポテト					さつま芋 砂糖	生クリーム 大豆油 バター				
3月	○	白飯		牛乳／			米 麦		800	35.1	26.0	2.02
節分献立	鯖のおろし煮	鯖			生姜 大根	でん粉 きび砂糖	大豆油					
	磯香あえ		のり	小松菜 人参	もやし	きび砂糖						
	豚汁	豆腐 油揚げ みそ 豚肉		人参	ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 ごんにゃく	サラダ油					
		きなこ大豆	大豆 きな粉				砂糖					
4月	○	セサミトースト		牛乳／			食パン 砂糖	ごま バター	746	28.7	35.7	2.95
		クラムチャウダー	あさり 鶏肉	牛乳 チーズ	人参	カリフラワー 玉葱 マッシュルーム	小麦粉 じゃが芋	生クリーム バター サラダ油				
		キャベツとわかめのサラダ		わかめ	人参	キャベツ 玉葱 もやし		サラダ油				
		小魚		煮干し								
5月	○	白飯		牛乳／			米 麦		743	33.4	22.2	2.99
		鯖の味噌煮	みそ 鯖			生姜 長葱	きび砂糖					
		ごま和え			小松菜 人参	もやし	きび砂糖	ごま				
		かきたま汁	豆腐 卵		人参	玉葱 長葱	でん粉					
		ネーフルオレンジ				清見オレンジ						
6月	○	豚肉のオイスターソース丼	豚肉	牛乳／	チンゲン菜 人参	生姜 玉葱 にんにく 白菜	米 麦 でん粉 きび砂糖	サラダ油	779	27.5	19.9	1.92
		中華サラダ			人参	きゅうり もやし	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		杏仁豆腐				みかん缶 バイン缶 黄桃缶 レモン果汁	砂糖 杏仁豆腐					
		小魚大豆	大豆	煮干し								
9月	○	白飯		牛乳／			米 麦		747	31.2	22.8	2.23
		ししゃもの天ぷら		ししゃも			ミックス粉	大豆油				
		おかかあえ	かつお節		小松菜	キャベツ もやし						
		豚肉と生揚げの味噌炒め	厚揚げ みそ 豚肉		人参 さやいんげん	生姜 玉葱 長葱	きび砂糖	サラダ油				
		たぬき汁			人参	生姜 大根 長葱 ぶなしめじ	でん粉 ごんにゃく	サラダ油				
		炒り大豆	大豆									
10月	○	ピビンバ	みそ 豚肉	牛乳／	小松菜 人参	生姜 にんにく 長葱 大豆もやし	米 麦 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油	825	31.5	22.5	3.27
わかめスープ		豆腐 卵	わかめ	人参	長葱		ごま油					
ホットク風パン						白玉粉 ミックス粉 黒砂糖	ごま サラダ油					
11月	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 建国記念の日 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸											
12月	🖍️🖍️🖍️🖍️🖍️🖍️🖍️🖍️ 1.2年生 期末テストのため給食はありません 🖍️🖍️🖍️🖍️🖍️🖍️🖍️🖍️											
13月	○	スパゲティ大豆ソース	大豆 みそ 豚肉	牛乳／	トマト缶 ピーマン	生姜 玉葱 エリンギ	スパゲティ でん粉 きび砂糖	サラダ油	789	34.0	26.5	2.82
		かぶとポテトのスープ	ベーコン		かぶ(葉) 人参	かぶ キャベツ	じゃが芋					
		ホワイトチョコチップスコーン	豆乳				小麦粉 砂糖 ホワイトチョコレート	バター				
		小魚		煮干し								
16月	○	白飯		牛乳／			米 麦		769	32.9	18.4	2.78
		みそカツ	豆乳 みそ 豚肉			にんにく	小麦粉 パン粉 でん粉 きび砂糖	ごま油 大豆油				
		小松菜のごま和え			小松菜 人参	キャベツ もやし	砂糖	ごま				
		さつま汁	豆腐 みそ		人参	ごぼう 大根 長葱	ごんにゃく さつま芋	サラダ油				
		でこぼん				でこぼん						
		炒り大豆	大豆									
17月	○	黒パン		牛乳／			黒糖パン		769	28.4	30.8	3.38
		ポテトグラタン	豆乳 鶏肉	牛乳 チーズ	人参	玉葱 マッシュルーム	小麦粉 じゃが芋	バター サラダ油				
		海藻サラダ		海藻ミックス	人参	キャベツ きゅうり レモン果汁	きび砂糖	サラダ油				
		千切り野菜スープ	ベーコン		小松菜	玉葱 白菜						
		ひとくちマンゴーゼリー					ゼリー					



2月 給食献立表



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	食塩 相当量 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				
18 (水)	○	白飯		牛乳／			米 麦		780	34.6	22.9	2.37
3年生 給食無し		赤魚のバーベキューソースがけ	赤魚			生姜 にんにく 長葱 レモン果汁 りんごピューレ	でん粉 きび砂糖	大豆油				
		ひじきと彩り野菜の和え物	ライトツナフレーク	ひじき	人参 ほうれん草	キャベツ コーン缶	きび砂糖					
		呉汁	大豆 豆腐 油揚げ みそ		人参	長葱	じゃが芋					
		ヨーグルト		ヨーグルト								
19 (木)	○	わかめご飯		牛乳／ わかめ			米 麦	ごま	751	29.1	22.6	3.13
2年3組 考案献立		鶏肉の変わり味噌焼き	みそ 鶏肉			生姜	きび砂糖					
		小松菜と油揚げの煮びたし	油揚げ		小松菜	白菜	きび砂糖					
		まるごとかぶの味噌汁	みそ		かぶ(葉)	かぶ 玉葱	じゃが芋					
		みかん				みかん						
20 (金)	○	麻婆豆腐丼	大豆 豆腐 みそ 豆みそ 豚肉	牛乳／	にら 人参	生姜 にんにく 長葱	米 麦 でん粉 きび砂糖	サラダ油	830	34.2	29.6	3.36
2年6組 考案献立		揚げぎょうざ	餃子					大豆油				
		パンサンスウ			人参	きゅうり もやし レモン果汁	春雨 きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		卵スープ	卵		小松菜	玉葱 白菜	でん粉	ごま油				
23 (月)	天皇誕生日											
24 (火)	○	白飯		牛乳／			米 麦		745	27.2	16.2	3.06
		手作りひじきふりかけ	かつお節	ひじき のり 小魚ちりめん				ごま				
		竹輪の磯辺揚げ	竹輪	青のり			ミックス粉	大豆油				
		ピリ辛おひたし			小松菜 人参	キャベツ	きび砂糖					
		みぞちゃんこ汁	みそ 豚肉		人参	ごぼう 大根 長葱 白菜 ぶなしめじ	ずいどん(小麦粉)	サラダ油				
		ひとくちぶどうゼリー					ゼリー					
25 (水)	○	肉味噌そば	大豆 みそ 豚肉	牛乳／	人参	生姜 にんにく 長葱 エリンギ	中華麺 でん粉 砂糖	サラダ油	833	38.5	23.5	2.93
		たけのこのオイスターソース炒め	豚肉		小松菜 人参	生姜 たけのこ にんにく 長葱		サラダ油				
		和風ホットケーキ	豆乳				白玉餅 ミックス粉 砂糖 甘納豆	バター				
		小魚		煮干し								
26 (木)	○	白飯		牛乳／			米 麦		784	33.9	24.6	2.48
香川県 郷土料理		鱈の照焼き	いなだ				きび砂糖	サラダ油				
		フロッコリーのおかかあえ	かつお節		ブロッコリー	キャベツ もやし						
		じゃがいものどぼろ煮	豚肉		人参 さやいんげん	生姜 玉葱	じゃが芋 でん粉 こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		うちこみ汁	油揚げ みそ		人参 葉ねぎ	大根 しいたけ	うどん					
27 (金)	○	ポークカレーライス	白花生 豚肉	牛乳／ チーズ	人参	生姜 セロリー 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋	バター サラダ油	804	25.7	26.1	2.17
		コーンサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン缶 レモン果汁		サラダ油				
		でこぼん				でこぼん						
		小魚大豆	大豆	煮干し								

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25～40)g、脂質/23.1(22.8～27.3)g (摂取エネルギーの20～30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

※2/24に使用する「小魚ちりめん」はえび・かにが混入する可能性があります。

平均栄養量	785	31.5	24.5	2.73
-------	-----	------	------	------

～2年生が家庭科の授業で献立を考えました～

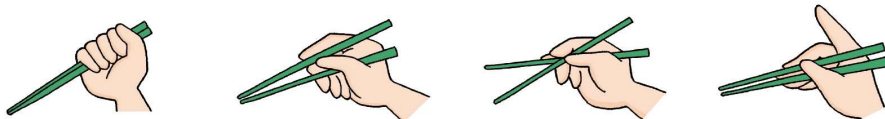
栄養バランスを考えて、組み合わせや旬の食材を使用した
給食の献立作成を行いました。
各クラスから選ばれた献立を提供します。

○2月10日(火) 2年1組 考案メニュー
○2月19日(木) 2年3組 考案メニュー
○2月20日(金) 2年6組 考案メニュー



こんな持ち方になっていませんか？

間違った持ち方をしている人は、見直してみましょう。



かぜに強くなる食事

冬はかぜの季節です。栄養を十分にとって、かぜに負けない
じょうぶなからだをつくりましょう。

●たんぱく質をたくさんとろう

たんぱく質は、寒さに対
する抵抗力を強めます。
肉、魚、卵、牛乳、とう
ふなどをたくさん食べま
しょう。



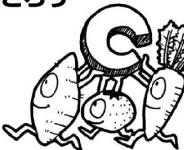
●油をじょうずに利用しよう

少しの量でたくさんの
エネルギーを出すので、
からだをあたたくしま
す。すきやき、てんぷら、
いため物などに使って食
べましょう。



●ビタミンCを毎日とろう

ビタミンCは、寒さを
防ぐホルモンを助ける働
きをします。野菜サラダ、
大根おろし、さつまいも、
みかんなど新鮮な野菜や
果物を食べましょう。



●ビタミンAをたっぷりとろう

鼻やのどの粘膜や皮ふ
を強くしてウイルスが入
るのを防ぎます。ほうれ
ん草、にんじん、レバー
などを油で料理して食べ
ましょう。



もりもり食べて、外で元気に運動しましょう