２月 予 定 献 立 表　　　　令和５年度　柏市立富勢中学校

今月の目標【寒さに負けない食事をしよう】

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	おもに体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	おもにエネルギーとなる 5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実	ｴﾈﾙｷﾞｰ Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1 (木)	○	はちみつレモントースト		牛乳／		レモン果汁	食パン グラニュー糖	マーガリン	764	24.0	24.7	2.62
		かみかみ海草サラダ		海藻ミックス	人参	キャベツ 切干し大根 枝豆 ゆず果汁	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		ミネストローネスープ	大豆 ベーコン		トマト缶 人参 パセリ	セロリー 玉葱 にんにく	じゃが芋 きび砂糖	サラダ油				
		フルーツ白玉				みかん缶 パイン缶 黄桃缶	白玉餅 砂糖					
2 (金)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		801	33.4	25.1	2.90
		鰯フライ	鰯				小麦粉 パン粉	大豆油				
		磯香和え		のり	小松菜 人参	もやし	きび砂糖					
		切干大根のうま煮	油揚げ 鶏肉		人参	切干し大根	きび砂糖	サラダ油				
		すまし汁　節分給食	豆腐 なると うずら卵	わかめ	人参	長葱 えのき茸						
		いり大豆	大豆									
5 (月)	○	麻婆豆腐丼	豆腐 みそ 豚肉	牛乳／	にら 人参	生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 干し椎茸	米 麦 でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油	859	40.9	27.2	3.12
		★鮭とチーズの春巻き揚げ★	鮭	チーズ	小松菜 人参		小麦粉 春巻きの皮 じゃが芋	大豆油				
		ワンタンスープ	鶏肉		小松菜 人参	長葱 もやし 干し椎茸	ワンタンの皮	ごま油				
		小魚		煮干し								
		６日は、３年生は給食はありません。										
6 (火)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		776	36.3	23.1	2.85
		アーモンドと小魚の佃煮	かつお節	塩昆布 煮干し			三温糖	アーモンド ごま				
		千草焼き	豆腐 鶏肉 卵		人参 ほうれん草	長葱	きび砂糖	サラダ油				
		にらともやしのサラダ			にら	もやし	きび砂糖	ごま油				
		呉汁	大豆 油揚げ 豆乳 みそ 豚肉		小松菜 人参	大根 長葱 ぶなしめじ	じゃが芋	サラダ油				
		ぽんかん				ぽんかん						
7 (水)	○	豚キムチチャーハン	豚肉	牛乳／	にら 人参	生姜 玉葱 にんにく 長葱 キムチ	米 麦 きび砂糖	ごま ごま油	718	24.4	18.3	2.17
		ひたし豆	青大豆									
		★中華コーンスープ★	卵		チンゲン菜	玉葱 コーン缶	でん粉	サラダ油				
		フルーツ杏仁		牛乳		みかん缶 パイン缶 黄桃缶	砂糖 杏仁豆腐					
8 (木)	○	ガーリックトースト		牛乳／	パセリ	にんにく	食パン	オリーブ油 マーガリン	784	26.7	34.4	3.04
		ひじきのマリネ		ひじき	人参	キャベツ きゅうり	きび砂糖	サラダ油				
		スパゲティバジリコソテー			しそ パセリ	玉葱 にんにく	スパゲティ	オリーブ油				
		かぶと青大豆のクリームシチュー	青大豆 豆乳 鶏肉	牛乳 チーズ	かぶ（葉） 人参	かぶ 玉葱 コーン缶	小麦粉 じゃが芋	生クリーム バター サラダ油				
		９日は、３年生は給食はありません。										
9 (金)	○	チキンカレーライス	鶏肉	牛乳／ チーズ	人参	生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋	バター サラダ油	834	25.8	27.6	2.05
		わかめサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 レモン果汁	きび砂糖	ごま サラダ油				
		パイン缶				パイン缶						
		大豆小魚	大豆	煮干し								
		１３日は、３年生は給食はありません。										
13 (火)	○	大豆と昆布の混ぜご飯	大豆 油揚げ 鶏肉	牛乳／ 昆布	人参		米 麦	サラダ油	753	35.3	20.3	2.68
		鰆のカレー焼き	鰆			生姜 玉葱	きび砂糖					
		きゅうりの土佐酢和え	かつお節			キャベツ きゅうり	きび砂糖					
		すいとん汁	鶏肉		人参 ほうれん草	大根 白菜 干し椎茸	上新粉 小麦粉					
		みかん				みかん						
14 (水)	○	チキンクリームスパゲティ	鶏肉	牛乳／ 牛乳	人参 パセリ	玉葱 マッシュルーム	スパゲティ 小麦粉	生クリーム バター サラダ油	734	25.5	35.1	1.66
		じゃがいものみそサラダ	みそ		人参	きゅうり コーン缶 レモン果汁	じゃが芋 きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		★手作りガトーショコラ★	卵				小麦粉 砂糖 チョコレート	バター				
		小魚　バレンタイン給食		煮干し								
15 (木)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		749	30.7	21.2	2.20
		★豆腐ハンバーグ★	豆腐 鶏肉 卵	ひじき		長葱	パン粉 でん粉 きび砂糖	ごま				
		辛し和え			小松菜 人参	キャベツ もやし	きび砂糖					
		肉じゃが	豚肉		人参 さやいんげん	玉葱	しらたき じゃが芋 きび砂糖	サラダ油				
		いり大豆	大豆									

2月 予 定 献 立 表

令和５年度　柏市立富勢中学校

今月の目標【寒さに負けない食事をしよう】

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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			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	Kcal	g	g	g
16(金)	○	しょうゆラーメン	豚肉	牛乳／	にら 人参	生姜 にんにく 長葱 もやし	中華麺	ごま油 サラダ油	738	34.2	27.2	3.91
		春雨サラダ			人参	キャベツ きゅうり	マロニー きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		酢鶏	鶏肉 うずら卵		人参 ピーマン	生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 干し椎茸	でん粉 きび砂糖	大豆油 サラダ油				
		ミニ肉まん					肉まん					
19(月)	○	★みそカツ丼★	みそ 豚肉	牛乳／		にんにく	米 麦 小麦粉 パン粉 きび砂糖	ごま ごま油 大豆油 サラダ油	859	32.4	28.8	2.82
		ひじきと切干大根のサラダ		ひじき	人参	きゅうり 切干し大根	きび砂糖	ごま油				
		けんちん汁	豆腐 油揚げ		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく	サラダ油				
		不知火　受験応援給食				不知火						
		大豆小魚	大豆	煮干し								
２０日は、３年生は給食はありません。また、給食時間は１２：３５～１３：０５です。												
20(火)	○	わかめご飯		牛乳／ わかめ			米 麦	ごま	735	27.6	22.0	3.01
		ししゃもの包み揚げ		ししゃも	しそ		小麦粉 ぎょうざの皮	大豆油				
		みそドレッシングサラダ	みそ		人参	キャベツ きゅうり もやし	きび砂糖	ごま油				
		けんちん汁	豆腐 油揚げ		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく	サラダ油				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
２１日は、給食はありません。												
22(木)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		756	34.9	22.3	2.89
		鯖のごまみそ煮	みそ 鯖			生姜 長葱	きび砂糖	ごま				
		おひたし	かつお節		小松菜	キャベツ もやし						
		かきたま汁	豆腐 卵		小松菜 人参	長葱	でん粉					
		清見オレンジ				清見オレンジ						
		いり大豆	大豆									
26(月)	○	ひじきと青大豆のご飯	青大豆 油揚げ 鶏肉	牛乳／ ひじき	人参		米 麦 きび砂糖	サラダ油	744	34.9	25.1	3.10
		ほっけの一夜干し	ほっけ									
		ほうれん草のごまみそ和え	みそ	わかめ	人参 ほうれん草	きゅうり	きび砂糖	ごま				
		のっぺい汁	厚揚げ 豚肉		人参 さやいんげん	長葱	里芋 でん粉 こんにゃく	サラダ油				
		りんご				りんご						
27(火)	○	★カレーうどん★	豚肉	牛乳／	小松菜 人参	生姜 玉葱 長葱	うどん でん粉	サラダ油	730	27.6	24.4	3.13
		ツナと大根のサラダ	ツナ	わかめ		キャベツ きゅうり 大根		サラダ油				
		高野豆腐の田舎煮	高野豆腐 鶏肉		人参 さやいんげん	ごぼう れんこん	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		小倉抹茶蒸しパン		牛乳			小麦粉 砂糖 甘納豆	マーガリン				
		いり大豆	大豆									
28(水)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		739	31.6	20.9	2.68
		手作りひじきふりかけ	かつお節	ひじき			砂糖	ごま				
		白身魚の辛子醤油かけ	鱈			生姜	でん粉 きび砂糖	大豆油				
		ごま和え			小松菜	キャベツ もやし	きび砂糖	ごま				
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ		長葱 えのき茸						
		はるか				はるか						
29(木)	○	コッペパン		牛乳／			コッペパン		744	35.8	25.1	3.29
		ほうれん草グラタン　お話給食	いんげん豆 豆乳 鶏肉	牛乳 チーズ	ほうれん草 パセリ	玉葱	上新粉 マカロニ パン粉	バター				
		ゆで野菜のごまサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン缶 もやし	きび砂糖	ごま ごま油				
		ポテトスープ	ベーコン		小松菜 人参	玉葱	じゃが芋					
		大豆小魚	大豆	煮干し								

平均栄養量	768	31.2	25.2	2.78

※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。　※献立に★がついたものは３年生によるリクエスト給食です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830ｷﾛｶﾛﾘｰ、たんぱく質/34.2(25～40)ｸﾞﾗﾑ、脂質/23.1(22.8～27.3)ｸﾞﾗﾑ（摂取ｴﾈﾙｷﾞｰの20～30%）、食塩相当量/2.5ｸﾞﾗﾑ未満です。

2日 節分給食

2月３日は節分です。今年は節分の日が土曜日なので、2日が節分です。年の数だけ大豆を食べるのは有名ですが、加えて、イワシを飾ったり、食べたりするという風習もあります。イワシは焼くと強いにおいが出ますが、このにおいが邪気を追い払うとされたためです。

14日 バレンタイン給食

2月１４のバレンタインデーに、ガトーショコラを出します。たっぷりのチョコレートを使った手作りの味を楽しんでください。

19日 受験応援給食

2月２０日・２１日は、千葉県の公立入試です。そこで、「受験に勝つ」の言担ぎとして「みそカツ丼」を出します。

今までの努力の成果を発揮できるよう、給食室から応援しています。

29日 お話し給食 ～図書委員コラボ～

図書委員の皆さんに、美味しそうな料理が出てくる本を教えてもらいました。それらの本のごちそうの中から、いくつかを給食で提供します。

お話し給食第１弾は、朽葉屋　周太郎 著の「スマッシュエース!」より、ほうれん草グラタンです。

後日詳しく本の内容を紹介しますので、登場人物の気持ちを想像しながら、食べてくださいね。