



2月予定献立表

令和元年度
流山市立東部中学校

日	曜日	はし	牛乳	献立名 (主食・主菜・副菜・他)	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)		
					肉 魚 蛋 大豆 豆類 大豆製品	牛乳 小魚 乳製品 海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜 (淡色野菜) 果物	穀類 いも類 砂糖類	油脂類 脂肪の多い食品	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	
3	月			パエリア 鰯 (いわし) のごまフライ 野菜ソテー 大豆のクリームシチュー	えび いか あさり 鶏肉 大豆	牛乳 生クリーム 鰯	ピーマン 赤ピーマン 小松菜 人参	玉ねぎ もやし コーン	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 オリーブオイル バター ごま	906 Kcal		
4	火			チキンカレーライス 海藻サラダ ポンカン	鶏肉	牛乳 チーズ わかめ とさかのり	人参	玉ねぎ キャベツ しょウガ にんにく きゅうり ポンカン りんご	米 じゃがいも 小麦粉	油 バター ごま ごま油	840 Kcal 23.3 419 24.2 3.4		
5	水	○		ご飯 鰯 (さわら) の照り焼き 塩肉じゃが 白菜の味噌汁	鰯 味噌 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん ほうれん草	玉ねぎ 白菜	米 砂糖 じゃがいも しらたき	油	833 Kcal 37.3 456 22.5 3.8		
6	木	○		中華風おこわ 鶏肉とカシューナッツの炒め物 中華卵スープ	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 小松菜	しょうが 山菜 にんにく 大豆もやし 玉ねぎ たけのこ ぶなめじ えのきだけ 長ねぎ	米 じゃがいも もち米 砂糖 ごんぶん	油 ごま油 カシューナッツ	826 Kcal 30.8 346 30.6 3.9		
7	金	○		ご飯 和風ハンバーグ 大豆の磯煮 石狩汁	豚肉 鶏肉 大豆 味噌 さつま揚げ 鮭 豆腐	牛乳 ひじき	人参 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ 玉葱	米 パン粉 砂糖 でんぶん こんにゃく じゃがいも	油	835 Kcal 37.3 449 22.9 3.7		
10	月			豚カツサンド 洋風かき玉スープ フルーツのいちごゼリー和え	豚肉 小麦粉 鶏肉 卵	牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ いちご りんご 黄桃 パイナップル	パン パン粉 じゃがいも でんぶん	油	863 Kcal 31.6 382 31.3 3.2		
12	水			青ねぎとじゃこのチャーハン 鰯 (たら) とれんこんの黒酢炒め 鶏つくねの中華スープ 伊予柑ゼリー	豚肉 鰯 鶏肉 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 青ねぎ ピーマン 赤ピーマン 小松菜	にんにく れんこん 玉ねぎ 伊予柑 大根 長ねぎ ぶなしめじ	米 でんぶん 砂糖	油 ごま油	814 Kcal 30.3 471 25.3 2.9		
13	木	○		ご飯 鰯 (さば) の味噌煮 アーモンド和え けんちん汁 ベリーヨーグルト	鰯 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	長ねぎ キャベツ もやし しゃぶしゃぶ 大根 ラズベリー いちご りんご	米 砂糖	ごま油 アーモンド	835 Kcal 39.0 503 21.6 3.2		
14	金			シーフードクリームスパゲティ ごまだれサラダ チョコチップマフィン	ベーコン いか えび あさり	牛乳 生クリーム わかめ	人参 ほうれん草	玉ねぎ 大根 ぶなしめじ コーン キャベツ きゅうり	スパゲティ 小麦粉 砂糖 チョコ	バター 油 アーモンド ごま油 ごま	807 Kcal 32.1 489 28.1 2.6		
17	月			ジャンバラヤ チーズドッグ さつまいも入りパンプキンサラダ 冬野菜の米粉スープ	豚肉 鶏肉 ひよこ豆 卵	牛乳 生クリーム チーズ	人参 ほうれん草 ピーマン かぼちゃ かぶの葉	しょうが にんにく 玉ねぎ きゅうり 白菜 かぶ	米 小麦粉 さつまいも 米粉	オリーブオイル 油	857 Kcal 25.2 694 25.6 2.9		
18	火	○		ご飯 鮭 (さけ) の塩焼き ひじきとごぼうの炒り煮 北海汁	鮭 豚肉 さつま揚げ 味噌	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ 白菜 コーン	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 ごま バター	810 Kcal 35.0 408 24.7 3.0		
19	水	○		わかめじゃこご飯 揚げ鶏とじゃがいもの煮物 かきたま汁 ヨーグルト	鶏肉 豆腐 なると 卵	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ ヨーグルト	人参 さやいんげん 小松菜	しょうが 玉ねぎ ぶなしめじ 長ねぎ	米 じゃがいも でんぶん 砂糖 小麦粉	油 ごま	840 Kcal 36.5 610 20.7 3.3		
20	木			テストのため給食なし									
21	金			スタミナ焼肉丼 春雨スープ フルーツのヨーグルト和え	豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト 寒天	人参 ピーマン チングンサイ	しょうが ハイソ にんにく 黄桃 玉ねぎ りんご 長ねぎ もやし しいたけ ぶなしめじ	米 砂糖 春雨 でんぶん	油 ごま ごま油	848 Kcal 28.2 352 22.5 1.8		
25	火			ピザトースト オムレツのベジタブルソースかけ オニオンスープ ポンカン	ウィンナー 卵 ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	人参 ピーマン 小松菜 トマト	玉ねぎ マッシュルーム コーン ポンカン	パン じゃがいも	油	849 Kcal 33.4 464 30.7 3.8		
26	水			ハヤシライス グリーンサラダ 野菜チップのせ 清見オレンジ	豚肉	牛乳 生クリーム	トマト 赤ピーマン かぼちゃ 人参	玉ねぎ れんこん ぶなしめじ マッシュルーム キャベツ さやうり ごぼう 清見オレンジ	米 小麦粉	油 バター オリーブオイル	873 Kcal 25.4 302 30.6 1.6		
27	木	○		長ねぎたっぷり白菜醤油ラーメン 肉団子の甘酢あんかけ いちごヨーグルト	豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	ピーマン 赤ピーマン	にんにく 白菜 しいたけ 長ねぎ たけのこ ぶなしめじ 玉葱 いちご	中華めん 砂糖 でんぶん	油 ごま油	776 Kcal 30.8 446 31.6 4.3		
28	金	○		ご飯 鶏肉の風味焼き もやしとキャベツの和風和え おぼろけんちん汁	鶏肉 豆腐	牛乳 生クリーム	人参 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ にんにく キャベツ 大豆もやし コーン 大根	米 パン粉	バター ごま ごま油 油	795 Kcal 34.1 441 27.1 2.0		

*食材購入の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。

☆2月の行事食☆

○2/3(月)は節分にちなみ、「鰯のごまフライ」と「大豆のクリームシチュー」を取り入れています。

節分には、鰯は魔除けのために柊(ひいらぎ)の葉とともに飾り、そして厄(やく)除けの意味で炒った大豆をまく風習があります。

○1月に引き続き、今月も地産地消献立として、東部中学校の2年生が考えた献立が入っています。

2/17(月)のさつまいも入りパンプキンサラダ、2/27(木)長ねぎたっぷり白菜醤油ラーメンです。

この献立には、長ねぎや白菜、さつまいもなど、千葉県や流山市で多く収穫されている農産物を使います。



今月の平均栄養価	
エネルギー	839kcal
たんぱく質	32.1g
脂質	26.5g
カルシウム	451mg
食塩相当量	3.1g

