



# 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 卵 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)
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		脂質 (g)	食塩相当量 (g)
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	
												37.9	454
												33.0	3.1
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 しょうが 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 だけのこ ぶなしめじ えのきだけ 長ねぎ	米 じゃがいも もち米 砂糖 でんぷん	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 でんぷん こんにやく 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 でんぷん	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 でんぷん 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 しょうが 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 ごまドレサラダ チョコチップマフィンを焼く	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 こんにやく	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 でんぷん 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 チンゲンサイ	しょうが にんにく 黄桃 玉ねぎ りんご キャベツ 長ねぎ もやし しいたけ ぶなしめじ	米 砂糖 春雨 でんぷん	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 きゅうり 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 だけのこ ぶなしめじ 玉葱 いちご	中華めん 砂糖 でんぷん	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★

〇2/3 (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終 (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。  
〇1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	32.1 g
脂質	26.5 g
カルシウム	451mg
食塩相当量	3.1 g