



2月 予定給食献立表

志木市立志木中学校

箸・スプーンは給食室で準備したものを全校で使っています。



令和4(2022)年度

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																																																																																																																							
<p><お知らせ> ※材料などの都合でその日の献立が変更になる場合があります。ご了承ください。 ※家庭科の学習する仲間分けに合わせた6群の記載になっています。 ※給食試食会は申し込まれた方は全員ご参加いただけます。</p> <p>表示の説明 上の段の数字 エネルギーkcal → 下の段の数字 たんぱく質 g →</p> <table border="1"> <tr> <td>体をつくる</td> <td>体の調子を整える</td> <td>熱や力になる</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>無機質</td> <td>ビタミン</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>脂質</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1群</td> <td>2群</td> <td>3群</td> </tr> <tr> <td>4群</td> <td>5群</td> <td>6群</td> </tr> <tr> <td>肉魚卵豆</td> <td>牛乳小魚海藻</td> <td>緑黄色野菜</td> </tr> <tr> <td>その他の野菜・果物</td> <td>米麦芋砂糖</td> <td>油脂</td> </tr> </table>	体をつくる	体の調子を整える	熱や力になる	たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		1群	2群	3群	4群	5群	6群	肉魚卵豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米麦芋砂糖	油脂	<p>3日が節分・4日が立春なので、3日は「節分・立春献立」です。</p>	<p>1日 手作り 小麦の煮物 スキー汁</p> <p>新潟県郷土料理 735kcal 28.1g</p> <table border="1"> <tr> <td>豚こま肉</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>えのき</td> <td>玉ねぎ</td> <td>小麦</td> <td>油</td> </tr> <tr> <td>豚肩肉</td> <td></td> <td>小松菜</td> <td>しょうが</td> <td>大根</td> <td>三温糖</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td>木綿豆腐</td> <td></td> <td></td> <td>干し椎茸</td> <td>ねぎ</td> <td>砂糖</td> <td></td> </tr> <tr> <td>みそ</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>くずきり</td> <td></td> </tr> </table>	豚こま肉	牛乳	にんじん	えのき	玉ねぎ	小麦	油	豚肩肉		小松菜	しょうが	大根	三温糖	ごま油	木綿豆腐			干し椎茸	ねぎ	砂糖		みそ					くずきり		<p>2日 もやしとわかめがのり 韓国風Q弹雑煮</p> <p>韓国料理 640kcal 25.1g</p> <table border="1"> <tr> <td>鶏もも肉</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>白菜</td> <td>小麦</td> <td>白玉粉</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>青のり</td> <td>小松菜</td> <td>ねぎ</td> <td>もやし</td> <td>薄力粉</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>しらす</td> <td></td> <td>切干大根</td> <td></td> <td>砂糖</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>生わかめ</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	鶏もも肉	牛乳	にんじん	白菜	小麦	白玉粉	ごま油	卵	青のり	小松菜	ねぎ	もやし	薄力粉			しらす		切干大根		砂糖			生わかめ						<p>3日 切り干し大根と福豆の煮物 いわしの梅肉揚げ</p> <p>節分・立春献立 702kcal 30.1g</p> <table border="1"> <tr> <td>鶏もも肉</td> <td>牛乳</td> <td>せり</td> <td>たけのこ</td> <td>米</td> <td>米油</td> </tr> <tr> <td>いわし</td> <td>ひじき</td> <td>にんじん</td> <td>梅干し</td> <td>三温糖</td> <td></td> </tr> <tr> <td>大豆</td> <td>わかめ</td> <td></td> <td>切干大根</td> <td>てんぷん</td> <td></td> </tr> <tr> <td>豆腐</td> <td></td> <td></td> <td>ねぎ</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>えのき</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	鶏もも肉	牛乳	せり	たけのこ	米	米油	いわし	ひじき	にんじん	梅干し	三温糖		大豆	わかめ		切干大根	てんぷん		豆腐			ねぎ						えのき														
体をつくる	体の調子を整える	熱や力になる																																																																																																																									
たんぱく質	無機質	ビタミン																																																																																																																									
炭水化物	脂質																																																																																																																										
1群	2群	3群																																																																																																																									
4群	5群	6群																																																																																																																									
肉魚卵豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜																																																																																																																									
その他の野菜・果物	米麦芋砂糖	油脂																																																																																																																									
豚こま肉	牛乳	にんじん	えのき	玉ねぎ	小麦	油																																																																																																																					
豚肩肉		小松菜	しょうが	大根	三温糖	ごま油																																																																																																																					
木綿豆腐			干し椎茸	ねぎ	砂糖																																																																																																																						
みそ					くずきり																																																																																																																						
鶏もも肉	牛乳	にんじん	白菜	小麦	白玉粉	ごま油																																																																																																																					
卵	青のり	小松菜	ねぎ	もやし	薄力粉																																																																																																																						
	しらす		切干大根		砂糖																																																																																																																						
	生わかめ																																																																																																																										
鶏もも肉	牛乳	せり	たけのこ	米	米油																																																																																																																						
いわし	ひじき	にんじん	梅干し	三温糖																																																																																																																							
大豆	わかめ		切干大根	てんぷん																																																																																																																							
豆腐			ねぎ																																																																																																																								
			えのき																																																																																																																								
<p>6日 小麦物ごはん 野菜のコンソメ汁 里芋のみそ汁</p> <p>一日遅れの初午献立 615kcal 24.4g</p> <table border="1"> <tr> <td>ベーコン</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>干し椎茸</td> <td>米</td> <td>菜油</td> </tr> <tr> <td>高野豆腐</td> <td></td> <td>ほうれん草</td> <td>かんぴょう</td> <td>糸こんにゃく</td> <td>白ごま</td> </tr> <tr> <td>油揚げ</td> <td></td> <td></td> <td>まいたけ</td> <td>三温糖</td> <td></td> </tr> <tr> <td>みそ</td> <td></td> <td></td> <td>キャベツ</td> <td>さといも</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>白菜</td> <td>ねぎ</td> <td></td> </tr> </table>	ベーコン	牛乳	にんじん	干し椎茸	米	菜油	高野豆腐		ほうれん草	かんぴょう	糸こんにゃく	白ごま	油揚げ			まいたけ	三温糖		みそ			キャベツ	さといも					白菜	ねぎ		<p>7日 カレーライス のり塩大豆 旬野菜の香り知恵</p> <p>第二回給食試食会 862kcal 30.9g</p> <table border="1"> <tr> <td>豚こま肉</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>生薑</td> <td>小麦</td> <td>菜油</td> </tr> <tr> <td>大豆</td> <td></td> <td>ブロッコリー</td> <td>セロリ</td> <td>じゃがいも</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>にんにく</td> <td>てんぷん</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>玉ねぎ</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>キャベツ</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	豚こま肉	牛乳	にんじん	生薑	小麦	菜油	大豆		ブロッコリー	セロリ	じゃがいも	ごま油				にんにく	てんぷん					玉ねぎ						キャベツ			<p>8日 オムライス 3群4群 たまごスープ</p> <p>お話給食「その本は」おし 706kcal 29.3g</p> <table border="1"> <tr> <td>鶏もも肉</td> <td>牛乳</td> <td>パセリ</td> <td>にんにく</td> <td>小麦</td> <td>菜油</td> </tr> <tr> <td>ベーコン</td> <td></td> <td>にんじん</td> <td>セロリ</td> <td>三温糖</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td>たまご</td> <td></td> <td>小松菜</td> <td>玉ねぎ</td> <td>てんぷん</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ウィンナー</td> <td></td> <td></td> <td>キャベツ</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>白菜</td> <td>もやし</td> <td></td> </tr> </table>	鶏もも肉	牛乳	パセリ	にんにく	小麦	菜油	ベーコン		にんじん	セロリ	三温糖	ごま油	たまご		小松菜	玉ねぎ	てんぷん		ウィンナー			キャベツ						白菜	もやし		<p>9日 ひじきごはん いよかん おにと汁</p> <p>事八日献立 662kcal 23.3g</p> <table border="1"> <tr> <td>油揚げ</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>かんぴょう</td> <td>米</td> <td>菜油</td> </tr> <tr> <td>鶏もも肉</td> <td>ひじき</td> <td></td> <td>ごぼう</td> <td>三温糖</td> <td></td> </tr> <tr> <td>あずき</td> <td></td> <td></td> <td>大根</td> <td>こんにゃく</td> <td></td> </tr> <tr> <td>豆腐</td> <td></td> <td></td> <td>ねぎ</td> <td>さといも</td> <td></td> </tr> <tr> <td>みそ</td> <td></td> <td></td> <td>いよかん</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	油揚げ	牛乳	にんじん	かんぴょう	米	菜油	鶏もも肉	ひじき		ごぼう	三温糖		あずき			大根	こんにゃく		豆腐			ねぎ	さといも		みそ			いよかん		
ベーコン	牛乳	にんじん	干し椎茸	米	菜油																																																																																																																						
高野豆腐		ほうれん草	かんぴょう	糸こんにゃく	白ごま																																																																																																																						
油揚げ			まいたけ	三温糖																																																																																																																							
みそ			キャベツ	さといも																																																																																																																							
			白菜	ねぎ																																																																																																																							
豚こま肉	牛乳	にんじん	生薑	小麦	菜油																																																																																																																						
大豆		ブロッコリー	セロリ	じゃがいも	ごま油																																																																																																																						
			にんにく	てんぷん																																																																																																																							
			玉ねぎ																																																																																																																								
			キャベツ																																																																																																																								
鶏もも肉	牛乳	パセリ	にんにく	小麦	菜油																																																																																																																						
ベーコン		にんじん	セロリ	三温糖	ごま油																																																																																																																						
たまご		小松菜	玉ねぎ	てんぷん																																																																																																																							
ウィンナー			キャベツ																																																																																																																								
			白菜	もやし																																																																																																																							
油揚げ	牛乳	にんじん	かんぴょう	米	菜油																																																																																																																						
鶏もも肉	ひじき		ごぼう	三温糖																																																																																																																							
あずき			大根	こんにゃく																																																																																																																							
豆腐			ねぎ	さといも																																																																																																																							
みそ			いよかん																																																																																																																								
<p>13日 白菜ごはん 肉じゃが ティースト</p> <p>2-3の生徒が考えた献立 724kcal 30.3g</p> <table border="1"> <tr> <td>豚こま肉</td> <td>しらす干し</td> <td>にんじん</td> <td>白菜</td> <td>米</td> <td>菜油</td> </tr> <tr> <td>大豆</td> <td>パルメザン</td> <td>小松菜</td> <td>玉ねぎ</td> <td>しらたき</td> <td>白ごま</td> </tr> <tr> <td>みそ</td> <td>チーズ</td> <td>だいこん</td> <td>大根</td> <td>三温糖</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>干しひじき</td> <td></td> <td></td> <td>じゃがいも</td> <td></td> </tr> </table>	豚こま肉	しらす干し	にんじん	白菜	米	菜油	大豆	パルメザン	小松菜	玉ねぎ	しらたき	白ごま	みそ	チーズ	だいこん	大根	三温糖			干しひじき			じゃがいも		<p>14日 肉じゃが まくろくろすけ シンシルマハン</p> <p>心あったか献立 トロから... 741kcal 22.3g</p> <table border="1"> <tr> <td>ロースハム</td> <td>生クリーム</td> <td>さいのん</td> <td>たまねぎ</td> <td>小麦</td> <td>菜油</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td></td> <td>にんじん</td> <td>長ねぎ</td> <td>じゃがいも</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td>ウィンナー</td> <td></td> <td>パセリ</td> <td></td> <td>三温糖</td> <td>黒ごま</td> </tr> <tr> <td>豆乳</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>小麦粉</td> <td></td> </tr> </table>	ロースハム	生クリーム	さいのん	たまねぎ	小麦	菜油	卵		にんじん	長ねぎ	じゃがいも	ごま油	ウィンナー		パセリ		三温糖	黒ごま	豆乳				小麦粉		<p>15日 小麦ごはん おかか和え たまごスープ</p> <p>合格祈願献立その1 700kcal 29.8g</p> <table border="1"> <tr> <td>鶏もも肉</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>生薑</td> <td>小麦</td> <td>菜油</td> </tr> <tr> <td>納豆</td> <td>わかめ</td> <td>万能ねぎ</td> <td>にんにく</td> <td>三温糖</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td>かまぼこ</td> <td></td> <td></td> <td>みょうろ</td> <td>上白糖</td> <td></td> </tr> <tr> <td>なた豆</td> <td></td> <td></td> <td>ねぎ</td> <td>くずきり</td> <td></td> </tr> <tr> <td>豆腐</td> <td></td> <td></td> <td>えのきだけ</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	鶏もも肉	牛乳	にんじん	生薑	小麦	菜油	納豆	わかめ	万能ねぎ	にんにく	三温糖	ごま油	かまぼこ			みょうろ	上白糖		なた豆			ねぎ	くずきり		豆腐			えのきだけ			<p>16日 スタミナ納豆 合格からが あさり通しスープ</p> <p>二の午献立 3年学年末テスト 695kcal 29.8g</p> <table border="1"> <tr> <td>油揚げ</td> <td>牛乳</td> <td>ほうれん草</td> <td>ねぎ</td> <td>うどん</td> <td>菜油</td> </tr> <tr> <td>大豆</td> <td>ひじき</td> <td></td> <td>きゃべつ</td> <td>三温糖</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td>たまご</td> <td>わかめ</td> <td></td> <td>もやし</td> <td>さつまいも</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>ちりめんじゃこ</td> <td></td> <td></td> <td>上白糖</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>小麦粉</td> <td></td> </tr> </table>	油揚げ	牛乳	ほうれん草	ねぎ	うどん	菜油	大豆	ひじき		きゃべつ	三温糖	ごま油	たまご	わかめ		もやし	さつまいも			ちりめんじゃこ			上白糖						小麦粉													
豚こま肉	しらす干し	にんじん	白菜	米	菜油																																																																																																																						
大豆	パルメザン	小松菜	玉ねぎ	しらたき	白ごま																																																																																																																						
みそ	チーズ	だいこん	大根	三温糖																																																																																																																							
	干しひじき			じゃがいも																																																																																																																							
ロースハム	生クリーム	さいのん	たまねぎ	小麦	菜油																																																																																																																						
卵		にんじん	長ねぎ	じゃがいも	ごま油																																																																																																																						
ウィンナー		パセリ		三温糖	黒ごま																																																																																																																						
豆乳				小麦粉																																																																																																																							
鶏もも肉	牛乳	にんじん	生薑	小麦	菜油																																																																																																																						
納豆	わかめ	万能ねぎ	にんにく	三温糖	ごま油																																																																																																																						
かまぼこ			みょうろ	上白糖																																																																																																																							
なた豆			ねぎ	くずきり																																																																																																																							
豆腐			えのきだけ																																																																																																																								
油揚げ	牛乳	ほうれん草	ねぎ	うどん	菜油																																																																																																																						
大豆	ひじき		きゃべつ	三温糖	ごま油																																																																																																																						
たまご	わかめ		もやし	さつまいも																																																																																																																							
	ちりめんじゃこ			上白糖																																																																																																																							
				小麦粉																																																																																																																							
<p>20日 小麦ごはん 小松菜としょうがの卵炒め 豚肉の生煮物</p> <p>2-5の生徒が考えた献立 3年学年末テスト 676kcal 31.9g</p> <table border="1"> <tr> <td>豚こま肉</td> <td>牛乳</td> <td>小松菜</td> <td>しょうが</td> <td>小麦</td> <td>菜油</td> </tr> <tr> <td>たまご</td> <td>しらす干し</td> <td>大根</td> <td>たまねぎ</td> <td>三温糖</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td>みそ</td> <td></td> <td></td> <td>大根</td> <td>じゃがいも</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>もやし</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	豚こま肉	牛乳	小松菜	しょうが	小麦	菜油	たまご	しらす干し	大根	たまねぎ	三温糖	ごま油	みそ			大根	じゃがいも					もやし			<p>21日 小麦ごはん カレーピラフ オムライス</p> <p>フランス料理 721kcal 24.9g</p> <table border="1"> <tr> <td>ウィンナー</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>たまねぎ</td> <td>小麦</td> <td>菜油</td> </tr> <tr> <td>ベーコン</td> <td>チーズ</td> <td>パセリ</td> <td>きゃべつ</td> <td>食パン</td> <td>バター</td> </tr> <tr> <td>鶏むね肉</td> <td>わかめ</td> <td></td> <td>きゅうり</td> <td></td> <td>オリーブ油</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>ごま</td> </tr> </table>	ウィンナー	牛乳	にんじん	たまねぎ	小麦	菜油	ベーコン	チーズ	パセリ	きゃべつ	食パン	バター	鶏むね肉	わかめ		きゅうり		オリーブ油						ごま	<p>22日 木の葉村 白菜のみそ汁</p> <p>1,2年学年末テスト 688kcal 33.0g</p> <table border="1"> <tr> <td>油揚げ</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>たまねぎ</td> <td>小麦</td> <td>菜油</td> </tr> <tr> <td>かまぼこ</td> <td>のり</td> <td>みょうろ</td> <td>干し椎茸</td> <td>三温糖</td> <td></td> </tr> <tr> <td>たまご</td> <td></td> <td>小松菜</td> <td>白菜</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>豆腐</td> <td></td> <td></td> <td>ねぎ</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	油揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ	小麦	菜油	かまぼこ	のり	みょうろ	干し椎茸	三温糖		たまご		小松菜	白菜			豆腐			ねぎ			<p>23日 天皇誕生日</p> <p>1,2年学年末テスト</p>																																																
豚こま肉	牛乳	小松菜	しょうが	小麦	菜油																																																																																																																						
たまご	しらす干し	大根	たまねぎ	三温糖	ごま油																																																																																																																						
みそ			大根	じゃがいも																																																																																																																							
			もやし																																																																																																																								
ウィンナー	牛乳	にんじん	たまねぎ	小麦	菜油																																																																																																																						
ベーコン	チーズ	パセリ	きゃべつ	食パン	バター																																																																																																																						
鶏むね肉	わかめ		きゅうり		オリーブ油																																																																																																																						
					ごま																																																																																																																						
油揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ	小麦	菜油																																																																																																																						
かまぼこ	のり	みょうろ	干し椎茸	三温糖																																																																																																																							
たまご		小松菜	白菜																																																																																																																								
豆腐			ねぎ																																																																																																																								
<p>27日 冬野菜 トマトリゾット 春のポテトビュッ</p> <p>発表前合格祈願献立その2 773kcal 36.9g</p> <table border="1"> <tr> <td>豚こま肉</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>きくらげ</td> <td>煮し中華麺</td> <td>菜油</td> </tr> <tr> <td>いか</td> <td>青のり</td> <td>小松菜</td> <td>もやし</td> <td>てんぷん</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td>大豆</td> <td></td> <td></td> <td>白菜</td> <td>じゃがいも</td> <td></td> </tr> </table>	豚こま肉	牛乳	にんじん	きくらげ	煮し中華麺	菜油	いか	青のり	小松菜	もやし	てんぷん	ごま油	大豆			白菜	じゃがいも		<p>28日 小麦ごはん かりかりまめ 梅干し ぐずきりと野菜のみそ汁</p> <p>発表前合格祈願献立その2 758kcal 36.9g</p> <table border="1"> <tr> <td>鶏むね肉</td> <td>牛乳</td> <td>にんじん</td> <td>ごぼう</td> <td>小麦</td> <td>菜油</td> </tr> <tr> <td>鶏もも肉</td> <td></td> <td>小松菜</td> <td>干し椎茸</td> <td>三温糖</td> <td>ごま油</td> </tr> <tr> <td>油揚げ</td> <td></td> <td>大根</td> <td>梅干し</td> <td>上白糖</td> <td></td> </tr> <tr> <td>煎り大豆</td> <td></td> <td></td> <td>きゃべつ</td> <td>てんぷん</td> <td></td> </tr> <tr> <td>きなこ</td> <td></td> <td></td> <td>大根</td> <td>くずきり</td> <td></td> </tr> </table>	鶏むね肉	牛乳	にんじん	ごぼう	小麦	菜油	鶏もも肉		小松菜	干し椎茸	三温糖	ごま油	油揚げ		大根	梅干し	上白糖		煎り大豆			きゃべつ	てんぷん		きなこ			大根	くずきり		<p>献立の中から</p> <p>1月と2月は野菜の端境期になることから「昔から伝わる乾物のパワーを知ろう」というコンセプトで献立をたてています。福豆・高野豆腐・ひじき・切り干し大根・車麩などの乾物を使った献立を多く取り入れました。新潟県の郷土料理の車麩の煮物やスキー汁も入れています。また、行事食として「節分・立春献立」や「初午・二の午献立」「事八日献立」があります。節分はよく知っていると思いますが、「初午や二の午」「事八日」については知って欲しいと思って献立を立てました。今月は家庭科の授業の課題で2-3と2-5の生徒が考えた献立が登場します。2月は、3年生の県立高校の受験日や発表日、1,2年生の学年末テストの時期なので、「受験前に食べるとよい献立」や「合格祈願」の献立を考えました。「みんなが自分の力を発揮できますように！」給食室一同祈っています。</p>																																																																									
豚こま肉	牛乳	にんじん	きくらげ	煮し中華麺	菜油																																																																																																																						
いか	青のり	小松菜	もやし	てんぷん	ごま油																																																																																																																						
大豆			白菜	じゃがいも																																																																																																																							
鶏むね肉	牛乳	にんじん	ごぼう	小麦	菜油																																																																																																																						
鶏もも肉		小松菜	干し椎茸	三温糖	ごま油																																																																																																																						
油揚げ		大根	梅干し	上白糖																																																																																																																							
煎り大豆			きゃべつ	てんぷん																																																																																																																							
きなこ			大根	くずきり																																																																																																																							