

2月 献立予定表

令和7年度

取手市立戸頭中学校

日曜日	献立名	主な材料						エネルギー (Kcal) 食塩 (グラム)	
		主に血や筋肉、骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる			
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC, 他	5群 炭水化物	6群 脂質		
毎日	牛乳	牛乳							
2月	ごはん					ごはん			
	にらまんじゅう					★にらまんじゅう			
	チンジャオロースー	豚肉	ピーマン にんじん	にんにく しょうが たけのこ		でんぶん 砂糖	油	酒 しょうゆ オイスタークリーム	
3火	中華かき玉コーンスープ	ベーコン 卵	チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ ★コーンペースト スイートコーン		でんぶん		塩 酒 がらスープ	
	ごはん					ごはん			
	いわしのかば焼き	★いわしでんぶん付き		しょうが		砂糖 でんぶん	油	しょうゆ 酒	
4水	菜の花と豚肉のからしあえ	豚肉	菜の花	もやし				酒 からし しょうゆ 酒 削り節	
	だまこのみぞ汁	鶏肉 油揚げ みそ	にんじん	まいだけ はくさい ねぎ		★だまこもち		削り節	
	ごはん					ごはん			
5木	豚キムチ炒め	豚肉 生揚げ	にら	しょうが 白菜キムチ たまねぎ		こんにゃく でんぶん	油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒	
	わかめスープ	なると	わかめ	たけのこ しめじ ねぎ				しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	
	【 友好都市献立 ユーバ市・アメリカ】								
6金	コッペパン(センターカット)					★コッペパン			
	ソーセージ	★ソーセージ							
	チリコンカン	豚肉 ★大豆ミート ★いわげん豆水煮		にんにく たまねぎ		油	チリパウダー クミンパウダー こしょう ケチャップ トマトピューレ 塩		
9月	チキンスープ	鶏肉	にんじん	キャベツ たまねぎ セロリ		油	塩 こしょう ワイン がらスープ		
	【 日本の食べ物の旅 北海道 】								
	麦ごはん					ごはん 大麦			
10火	ザンギ	鶏肉		しょうが にんにく		小麦粉	油	しょうゆ 酒 こしょう	
	かにかまあげ(サウザンアイランドドレッシング)	★かに風味かまぼこ		キャベツ 枝豆				★サウザンアイランドドレッシング	
	石狩狩	鮭 豆腐 みそ	にんじん	だいこん ごぼう はくさい ねぎ		こんにゃく		塩 みりん だし昆布	
11水	ハンバーグオニオンソース	★ハンバーグ		たまねぎ にんにく		バター	ワイン しょうゆ みりん		
	ポテトサラダ	ハム		きゅうり		マヨネーズ	酢 こしょう 塩		
	白菜のスープ	ベーコン	にんじん	たまねぎ はくさい			塩 しょうゆ 酒 がらスープ		
12木	とんこつラーメン(中華めん)					中華めん			
	(とんこつスープ)	豚肉 かまぼこ	にんじん チンゲンサイ	きくらげ ねぎ にんにく		ごま	豚骨スープ がらスープ しょうゆ 塩		
	揚げぎょうざ					★ぎょうざ	油		
13金	もやしと豆苗のサラダ(中華ドレッシング)		豆苗	もやし スイートコーン			★中華ドレッシング		
	蒸しパン					★蒸しパン			
	ごはん					ごはん			
14水	ほっけの塩焼き	★ほっけ文化干し							
	切り干し大根の煮物	さつま揚げ	にんじん	切り干し大根 しいたけ 枝豆		砂糖	油	しょうゆ みりん 酒	
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん ほれんそう	ごぼう ねぎ		こんにゃく さといも		削り節	
15木	麦ごはん					ごはん 大麦			
	カレー	豚肉	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご		じゃがいも	油	カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャツネ	
	ベーコンと青菜のサラダ(塩レモンドレッシング)	ベーコン	こまつな	キャベツ レモン		砂糖	油	塩	
16水	麦ごはん					ごはん 大麦			
	ポークチャップ	豚肉	にんじん	たまねぎ にんにく		砂糖	油	しょうゆ 酒 ケチャップ ウスターソース	
	粉ふきいも		青のり			じゃがいも		塩	
17火	もやしとキャベツのスープ	ベーコン		もやし キャベツ えのきだけ ねぎ にんにく しょうが		油	塩 こしょう しょうゆ 酒 がらスープ		
	ソフトめん					ソフトめん			
	かき玉汁	鶏肉 かまぼこ 卵	にんじん	しいたけ ねぎ 水菜		でんぶん		しょうゆ 酒 みりん 塩 削り節	
18水	豆腐のみぞだれかけ	★豆腐とわかめの豆乳よせ				小麦粉 でんぶん 砂糖	油 ごま	みそ みりん 酒	
	和風サラダ(和風ドレッシング)		わかめ	キャベツ スイートコーン				★和風ドレッシング	
	ごはん					ごはん			
19木	いかの香味ソースかけ	いか		にんにく ねぎ		砂糖		しょうゆ 酒 醋 豆板醤	
	小松菜の中華炒め	豚肉	こまつな	たまねぎ たけのこ		砂糖 でんぶん	油	オイスタークリーム 酒 しょうゆ 塩	
	みぞワントンスープ	みそ	にら	しめじ もやし ねぎ		★肉入りワントン		こしょう がらスープ	
20金	ココア揚げパン					コッペパン 砂糖	油	ピュアココア ミルクココア	
	ボトフ	鶏肉 ウインナー	にんじん	たまねぎ はくさい セロリ		じゃがいも		塩 こしょう がらスープ	
	ブロックコリーのガーリックソテー	ベーコン	ブロックコリー	にんにく		油		ワイン しょうゆ	
21木	ごはん					ごはん			
	さばのしょうが煮	さば		しょうが		砂糖		しょうゆ 酒 みりん	
	きのこのバターしょうゆ炒め	ハム	こまつな	たまねぎ エリンギ しめじ		油 バター		しょうゆ	
22水	肉だんご入りみぞ汁	豚肉 みそ	にんじん	しょうが ねぎ だいこん ごぼう		でんぶん こんにゃく		塩 こしょう 削り節	
	麻婆めん(中華めん)					中華めん	油		
	(麻婆あん)	豚肉 ★大豆ミート 豆腐 みそ	にら にんじん	にんにく しょうが ねぎ		砂糖 でんぶん	油	しょうゆ テンメンシャン 豆板醤 オイスタークリーム がらスープ	
23木	ツナと大根のサラダ(中華塩ドレッシング)	ツナ	にんじん 豆苗	だいこん				★中華塩ドレッシング	
	プリン					★プリン			
	ごはん					ごはん			
24水	鮭フライ(ソース)	鮭 卵				小麦粉 パン粉	油	中濃ソース ウスタークリーム	
	ひじきの煮物	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん		砂糖	油	しょうゆ みりん 酒	
	みぞ汁	みそ	こまつな	えのきだけ ねぎ		さつまいも		削り節	
25木	米パン					★米パン			
	ポークリームシチュー	豚肉 牛乳	にんじん	たまねぎ スイートコーン ★コーンペースト		じゃがいも 小麦粉	バター 油	塩 こしょう がらスープ	
	グリーンサラダ(香味玉ねぎドレッシング)	牛乳 フリーム		キャベツ きゅうり 枝豆				★香味玉ねぎドレッシング	
26木	★★★★【 友好都市献立 桂林市・中国 】★★★★								
	麦ごはん					ごはん 大麦			
	油淋鶏	鶏肉		ねぎ しょうが にんにく		でんぶん 砂糖	油	塩 酒 醋 しょうゆ	
27金	ピーフンソテー	えび	チンゲンサイ	たまねぎ しめじ		ピーフン	油	塩 こしょう がらスープ	
	ごま豆乳スープ	豚肉 豆腐 豆乳 みそ	にんじん にら	もやし しいたけ		ねりごま	豆板醤	しょうゆ がらスープ	
	*								

*天候等により、使用する食材が変更することがあります。

*★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。

◎不明な点は学校へお問い合わせください。

栄養素	基準量	2月の平均
エネルギー(kcal)	830	827
しょくえん(g)	2.5	2.7