

# 2月 中学校給食予定献立表

2024年度

鶴川エリア中学校給食センター

日 (曜)	飲料	献立名	栄養量		
			174kcal*	蛋白質 (g)	塩分 (g)
3 (月)		麦ご飯 いわしのピリ辛ソース カリカリ大豆のサラダ かきたま汁	772	29.6	2.1
4 (火)		菜の花ピラフ トマトソースオムレツ キャベツのスープ はるみオレンジ	684	22.1	2.9
5 (水)		豚肉の スタミナ炒め丼 ワンタンスープ 大学いも	839	23.8	2.0
6 (木)		コッペパン 白菜のクリームシチュー 茎わかめのサラダ ぼんかん	628	25.8	3.3
7 (金)		ご飯 ぶりの味噌焼焼き 切り干しのごま酢あえ けんちん汁	742	30.6	2.2
10 (月)		麦ご飯 キムチ豆腐 いかのしょうが焼き ハンサンスー	710	32.4	2.3
12 (水)		ご飯 チキンカツ 磯香和え 冬野菜の味噌汁	803	30.7	2.8
13 (木)		切干大根ごはん ますの味噌マヨネーズ焼き 白菜のそぼろ汁 デコボン	757	34.2	2.6
14 (金)		クリーム スパゲッティ ひじきと町田にんじんのサラダ ブラウニー風ケーキ	800	28.5	2.4

日 (曜)	飲料	献立名	栄養量		
			174kcal*	蛋白質 (g)	塩分 (g)
17 (月)		ご飯 しそひじき ふりかけ さばの竜田揚げ 菜の花のからし和え みそ汁	810	28.7	3.0
18 (火)		ミルクパン チリビーンズ 小松菜とコーンの和え物 いよかん	666	27.1	3.4
19 (水)		親子丼 煮びたし 大豆とじゃこのはちみつ炒め	759	33.7	2.7
20 (木)		玄米入りごはん トマトソースのハンバーグ 青のりポテト ABCスープ	770	27.9	2.4
21 (金)		チキン カレーライス ゆずドレッシングサラダ いちご	674	17.3	2.1
25 (火)		スパゲッティ ツナソース ビーンズサラダ りんご	732	27.0	2.1
26 (水)	<b>全校給食なし</b>				
27 (木)					
28 (金)		ハヤシライス コールスローサラダ デコボン	712	18.3	1.7

※献立の詳細や給食で使用する調味料加工品については「まちだ子育てサイト」に掲載しております。下記のリンクまたは2ページ目の二次元コードからアクセスの上ご確認ください。

<https://kosodate-machida.tokyo.jp/soshiki/5/4/chuugakkou-kyuushoku/juniorhighschool-menu.htm>

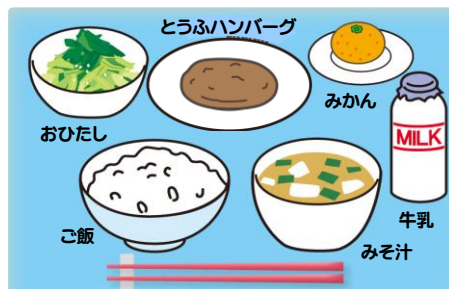
※献立表には給食センターで給食を調理する日を全て掲載しています。各校の給食実施日につきましては学校からのお知らせをご確認ください。学校行事等により給食が無い日があります。※献立は食材などの都合により変更することがあります。

## 毎日の給食から学ぼう！

給食センターから運ばれる給食はどうですか？寒い日が続くので、温かいものがおいしく感じられますね。毎日の給食は、栄養についてはもちろん、味のバランス、和洋中など料理の様式、そして季節の行事や旬の食べ物を取り入れることなど、給食を通してさまざまなことが学べるよう考えて作られています。



## 組み合わせ例



みなさんのよりよい食生活のお手本になれるよう、給食の献立を1食、1食、一生懸命考えて作っています。味だけでなく、料理の組み合わせ方などもよく見て、食事をするときの参考にしてもらえたらうれしいです。

**副菜**  
野菜、海藻、きのこ、いもなどを使ったおかず

**主菜**  
肉、魚、卵、大豆・大豆製品を使った食事の中心になるおかず

**くだもの**  
牛乳  
乳製品

**主食**  
ご飯、パン、めん類など

**汁物(副菜2)**  
野菜などがたくさん入った汁



「食事の基本形」を覚えてくださいね！栄養のバランスが整いやすくなります。



牛乳や乳製品、くだものは、1日のうちのどこかで食べるようにするといいですね。野菜の量も参考にしてくださいね。



※献立の詳細や給食で使用する調味料加工品については「まちだ子育てサイト」に掲載しております。  
下記のリンクまたは下の二次元コードからアクセスの上ご確認ください。

<https://kosodate-machida.tokyo.jp/soshiki/5/4/chuugakkou-kyuushoku/juniorhighschool-menu.html>

