



令和7年度

2月 予定献立表



習志野市立第一中学校

Main menu table with columns for date, day, name, ingredients, and nutritional values. Includes a callout box for 'かつ丼' (Katsudon) with a note about exam preparation.

※ 都合により献立内容が変更となる場合もありますので御了承ください。
※ 献立表をご確認のうえ、必要なもの(箸・スプーン・フォーク)をお持ちください。
※ 牛乳は毎日つきます。

Table with 4 columns: Energy (kcal), Protein (%), Fat (%), Salt equivalent (g). Shows average and standard values.

【中学校 1~2年生】

Table with 3 columns: Date, Before change, After change. Shows meal costs for 1st, 2nd, and 3rd months.

【中学校 3年生】

Table with 3 columns: Date, Before change, After change. Shows meal costs for 1st, 2nd, and 3rd months.

2月は1年で最も寒く、体調を崩しやすい時期です。かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質 を多く含む食品



炭水化物 を多く含む食品

