



令和6年 2月



予定献立表(小学校)



匝瑳市学校給食センター



日	こ	ん	だ	て	名	牛乳	おもな材料とその働き			一口メモ	エネルギー		
							血や肉になるもの 赤色の食品	働く力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品		たんぱく質	脂質	
1	木	ごはん	かみかみにぼし	とりにくのみそチーズやき	やさしいため	○	とりにく おしゃべりみそ チーズ ぶたにく あぶらあげ とうふ ベーコン みそ ぎゅうにゅう にぼし	こめ さといも あぶら でんぶん	ごぼう にんじん だいこん こんにやく ちぢみこまつな ねぎ たまねぎ コーン キャベツ もやし あかピーマン	食器はていねいにあつかいましょう!	614kcal	29.6g	21.8g
2	金	ごはん	ふくまめ	いわしからあげ②	さといものそぼろに	○	いわし ぶたにく かまぼこ なまあげ ぎゅうにゅう だいず	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さといも さとう	にんにく にんじん だいこん えのきたけ キャベツ ねぎ しめじ たまねぎ こんにやく えだまめ	ねぎ塩汁に鬼がかくれたゾ! しっかり食べて鬼退治★	646kcal	28.3g	23.2g
5	月	ちゃめし	マヨおひたし	やきいも②	おでん	○	こんぶ あげボール ちくわ うずらたまご がんもどき ハム かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さつまいも さとう ごま ドレッシング	にんじん だいこん こんにやく こまつな もやし	2月	624kcal	23.3g	16.8g
6	火	ごはん	スティックチーズドーナツ	ポークハヤシ	はなやさいソテー	シ ョ ア	ぶたにく ウインナー ジョア	こめ ドーナツ あぶら デミグラスソース ハヤシルウ なまクリーム	にんにく にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム トマト キャベツ あかピーマン ブロッコリー カリフラワー	まだまだ、風邪やインフルエンザが心配な時期です。 マスク、うがい、手洗い等、 予防を忘れずに!	611kcal	31.8g	17.3g
7	水	テーブルロールパン	チョコクリーム	ホタテグラタン	アーモンドサラダ	○	とりにく ほたて チーズ ベーコン だいず ぎゅうにゅう	パン あぶら マカロニ ベシャメルソース パンこ オリブ油 じゃがいも アーモンド ドレッシング チョコクリーム	しめじ たまねぎ にんにく セロリー にんじん キャベツ トマト きゅうり あかピーマン	ミネストローネはイタリアの野菜スープで、 トマト、セロリー、にんじん、パスタ など具だくさんにして作ります。	684kcal	32.3g	28.1g
8	木	キラリもちむぎいりごはん	ウエハース	めだまやき	ガパオライスのぐ	○	たまご とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ キラリもちむぎ ごまあぶら トック あぶら さとう ウエハース	にんじん たけのこ もやし しいたけ チンゲンサイ ねぎ にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン	ガパオは、鶏肉をバジルと オイスターソースで炒めた、 タイの屋台料理では 定番メニューです。	651kcal	26.9g	20.6g
9	金	こめこいりめん	ももいろヨーグルトあえ	さつまいものかきあげ	なめこおろしうどん	○	ぶたにく あぶらあげ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめこいりめん さとう あぶら さつまいものかきあげ ゼリー ナタデココ	にんじん しいたけ なめこ えのきたけ ほうれんそう ねぎ だいこん バイン みかん いちご	「米粉入りめん」は、もちもちとした食感 が特徴です。旭市の「伊藤製麺所」で、 小麦粉に千葉県産の米粉を3割ブレンドして 麺が作られます。	589kcal	23.1g	18.6g
13	火	ごはん	ミルメーク	いわしうめに	はくさいのみそしる	○	いわしうめに えいようだし なまあげ みそ おしゃべりみそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう でんぶん ごま ミルメーク	にんじん はくさい えのきたけ こまつな ねぎ だいこん キムチ	キムチは、韓国の伝統的な辛い漬物です。 煮物の具の大根には甘味があるので キムチの辛さが抑えられ、食べやすくなります。	655kcal	29.6g	19.5g
14	水	ココアあげパン	ナムル	クラムチャウダー	ペンネソテー	○	ベーコン ウインナー あさり ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも ベシャメルソース しろいんげんまめ ペンネ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン パセリ しめじ ピーマン あかピーマン	♪給食センターより♪をこめて♪ いつもおいしくたのしく給食を食べて くれてありがとうございます☆	648kcal	21.9g	27.8g
15	木	キラリもちむぎいりごはん	オレンジ	とりどんのぐ	じゃがいもとわかめのみそしる	○	えいようだし とうふ あぶらあげ みそ わかめ とりにく ぎゅうにゅう	こめ キラリもちむぎ じゃがいも ごまあぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ こまつな しょうが ごぼう れんこん ねぎ キャベツ オレンジ	そうさの逸品⑩「おしゃべりみそ」 市内宮本地区で作られる手作りみそ は、給食でもみそ汁のほか、タレや下 味など色々な料理に使われます。	619kcal	27.9g	20.8g
16	金	ごはん	ナムル	いかレモンソース	すいぎょうざスープ	○	いか ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう すいぎょうざ ごまあぶら ごま	レモン にんじん しいたけ たけのこ はくさい こまつな もやし ねぎ きくらげ あかピーマン いら	手には、目に見えない ウイルスがついていま す。食べる前には手を 洗って病気を予防しよう!†	621kcal	26.1g	20.3g
19	月	ごはん	うめマヨチキンサラダ	さけのてりやき	かきたまじる	○	さけ みそ なた とうふ たまご とりにく だいず ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう ごま でんぶん ドレッシング マヨネーズ	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ はくさい こまつな キャベツ きゅうり うめ	☆☆地産地消デー☆☆ 地元の食材をもりもり食べて、寒い季節 を元気にのりきろう!	615kcal	30.2g	22.7g
20	火	ごはん	にくじゃがに	ささみごうみあげ	ふゆやさのみそしる	○	ささみ あぶらあげ みそ ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ ごま でんぶん あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんじん だいこん はくさい かぶ ねぎ しいたけ たまねぎ こんにやく グリンピース	かぶや大根、白菜などの冬野菜は寒 さに耐えて甘味やうま味をたくわえま す。	609kcal	28.0g	17.6g
21	水	はいがパン	コールスロー	ハンバーグ	とりにくとうふれんそうのクリームスープ	○	だいず ぶたにく スキムミルク たまご とりにく チーズ ぎゅうにゅう	パン パンこ バター さとう しろいんげんまめ なまクリーム ベシャメルソース ドレッシング	たまねぎ しょうが しめじ ほうれんそう キャベツ にんじん きゅうり コーン あかピーマン		676kcal	33.2g	28.7g
22	木	げんまいりごはん	りんご	まめまめカレー	ごぼうサラダ	○	ぶたにく だいず スキムミルク ぎゅうにゅう	こめ かつがけんまい あぶら じゃがいも ひよこまめ カレールウ ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ にんじん マッシュルーム ごぼう キャベツ コーン きゅうり りんご	玄米入りごはんには、県内産の発芽 玄米が使われています。発芽玄米に は食物せんいやビタミンが豊富に含 まれています。	654kcal	22.8g	21.2g
26	月	ごはん	ひじきに	とりからあげ	すいとんじる	○	とりにく ぶたにく だいず なまあげ ひじき ぎゅうにゅう	こめ ごま でんぶん あぶら すいとん さとう	しょうが しいたけ ごぼう にんじん だいこん こんにやく こまつな ねぎ れんこん こんにやく	ひじきには、骨を強くするカルシウム やお腹をきれいにする食物繊維が たっぷり含まれています。	631kcal	23.7g	21.5g
27	火	キラリもちむぎいりごはん	ちりめんあえ	ゆでらつかせい	ぶたどんのぐ	シ ョ ア	ぶたにく あぶらあげ ちりめんじゃこ ジョア	こめ キラリもちむぎ らつかせい さとう	ごぼう こんにやく たまねぎ しめじ えだまめ こまつな にんじん えのきたけ	ちりめん和えは、ゆでた野菜に砂糖と しょうゆで味つけたちりめんじゃこを 混ぜて作ります。ほのかに甘さを感じ ます。	613kcal	28.1g	17.0g
28	水	ミルクロールパン	チーズサラダ	チーズサンドコロッケ	ひよこまめスープ	○	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	パン チーズサンドコロッケ あぶら ひよこまめ マカロニ ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリー しめじ こまつな キャベツ ブロッコリー あかピーマン きゅうり	将来骨がスカスカになら ないために牛乳などでカ ルシウムをとろう!	609kcal	24.7g	27.8g
29	木	カレーピラフ	プリン	ポークビーンズ	アスパラソテー	○	ぶたにく だいず チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ あぶら なまクリーム じゃがいも さとう しろいんげんまめ プリン	にんにく たまねぎ にんじん トマト アスパラガス キャベツ しめじ コーン	ポークビーンズは、豚肉と豆を主な材 料としたトマト味の煮込み料理で、ア メリカの代表的な家庭料理です。	621kcal	22.9g	23.1g

*栄養だしは、県内産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。
*おしゃべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。
*米は、市内産を使用します。
*ごはんに黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。

基準栄養量

エネルギー	650kcal
たんぱく質	21~32g
脂質	14~21g
カルシウム	350mg
塩分	2.0g

*材料の都合により
献立を変更することがあります。



エネルギー	631kcal
たんぱく質	27.0g
脂質	21.8g
カルシウム	434mg
塩分	2.2g

*2月分の給食費の引き落としは、2月29日(木)です。口座の確認をお願いします。