



令和6年 2月



予定献立表(中学校)



匠瑤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	かみかみ煮干し	鶏肉のから揚げ	野菜炒め	鶏肉 豚肉 油揚げ	米 ごま	しょうが ごぼう 人参 大根	第二中学校の伊藤蓮音さん、金本愛美さんが職業体験の際、考えた献立です。人気の「唐揚げ」をメインに、いろいろ栄養バランスなど考えて作りました。	816kcal		
2	金	ごはん	福豆	いわし梅煮	里芋のそぼろ煮	いわし梅煮 豚肉	米 ごま油	にんにく 人参 大根 しめじ	ねぎ塩汁に鬼がかくれたゾ！ しっかり食べて鬼退治★	796kcal		
5	月	茶飯	焼きいも②	マヨおひたし	おでん	昆布 揚げボール ちくわ	米 さつま芋	人参 大根	2月	781kcal		
6	火	ごはん	ポークハヤシ	かぼちゃマフィン	花野菜ソテー	卵 豚肉	米 バター 砂糖 生クリーム	かぼちゃ にんにく 人参 玉ねぎ	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！	841kcal		
7	水	テーブルロールパン	チョコクリーム	チーズサンドコロッケ	アーモンドサラダ	ベーコン	パン チーズサンドコロッケ 油	にんにく セロリー 玉ねぎ	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。	760kcal		
8	木	キラもち麦入りごはん	ウエハース	目玉焼き	ガパオライスの具	卵	米 キラもち麦	人参 たけのこ もやし 椎茸	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。	841kcal		
9	金	米粉入りめん	ごぼうのかき揚げ	なめこおろしうどん汁	桃色ヨーグルトあえ	えび イカ 卵	米粉入りめん 天ぷら粉	人参 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ ごぼう	「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。	759kcal		
13	火	ごはん	鮭の照り焼き	豚肉と大根のキムチ煮	白菜のみそ汁	鮭 みそ 栄養だし	米 ごま油 砂糖	しょうが ねぎ 人参	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。	821kcal		
14	水	チョコチップパン	スペイン風オムレツ	ペネソテー	クラムチャウダー	ベーコン ウィンナー	パン じゃが芋	玉ねぎ 人参 コーン	♪給食センターより♪をこめて♪ いつもおいしく楽しく給食を食べてくれてありがとうございます☆	868kcal		
15	木	キラもち麦入りごはん	オレンジ	いわし唐揚げ②	鶏丼の具	いわし 栄養だし 豆腐	米 キラもち麦 油	人参 玉ねぎ 小松菜	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。	791kcal		
16	金	ごはん	鶏肉のコチュジャン焼き	水ぎょうざスープ	ナムル	鶏肉	米 ごま油	にんにく 人参 椎茸 白菜	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！	826kcal		
19	月	ごはん	ヒレカツ	かきたま汁	うめマヨチキンサラダ	豚肉 卵 なた	米 小麦粉 パン粉	人参 玉ねぎ 椎茸	☆★地産地消&受験応援デー★☆ 地元の食材をモリモリ食べて、目指せ合格！！メニューの中にある合格が見つかるかな？	827kcal		
20	火	ごはん	さばのカレーチーズ焼き	冬野菜のみそ汁	肉じゃが煮	さば チーズ	米	ピーマン 赤ピーマン しめじ 人参	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。	813kcal		
21	水	胚芽パン	肉団子ケチャップソース②	鶏肉とほうれん草のクリームスープ	コールスロー	肉団子 鶏肉	パン 白いんげん豆	玉ねぎ しめじ ほうれん草	813kcal			
22	木	玄米入りごはん	ゆで玉子	まめまめカレー	ごぼうサラダ	卵 豚肉 大豆	米 発芽玄米 油	にんにく しょうが 玉ねぎ 枝豆	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。	885kcal		
26	月	ごはん	鶏肉のみそチーズ焼き	すいとん汁	ひじき煮	鶏肉 おしゃべりみそ チーズ	米 すいとん	椎茸 ごぼう 人参	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。	783kcal		
27	火	キラもち麦入りごはん	ゆで落花生	ちりめん和え	豚丼の具	豚肉	米 砂糖	ごぼう こんにやく 玉ねぎ	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。	776kcal		
28	水	ミルクロールパン	ハンバーグ	ひよこ豆スープ	チーズサラダ	豚肉 卵	パン パン粉 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム 人参	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！	762kcal		
29	木	カレーピラフ	いかバジルフライ	ポークビーンズ	アスパラソテー	いか 卵 豚肉	米 小麦粉 パン粉	にんにく 玉ねぎ 人参	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。	851kcal		

*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	830kcal
たんぱく質	26~41g
脂質	18~27g
カルシウム	450mg
塩分	2.5g

*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	811kcal
たんぱく質	32.9g
脂質	26.6g
カルシウム	467mg
塩分	2.7g

*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。