



令和7年 2月



予定献立表(小学校)



匠瑛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
3月	ごはん いわしごまフライ おによけじる	○	いわしごまフライ ぶたにく あぶらあげ だし かまぼこ みそ とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら さといも さとう	にんじん だいこん こまつな ねぎ たまねぎ グリンピース	今年の節分は、2月2日です。 鬼除け汁には、鬼がかくれています！ しっかり食べて、鬼退治しよう♪	698kcal	33.7g 26.6g 387mg 2.0g
4火	ごはん とりにくのおこうじやき しらたまじる	○	とりにく なた ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ しらたま ごまあぶら さとう	しいたけ にんじん だいこん ねぎ こまつな ごぼう れんこん いんげん	よくかんで 食べよう	613kcal	28.5g 18.9g 295mg 2.3g
5水	チョコチップパン にくだんご パンプキンシチュー	ジ ョ ア	にくだんご とりにく ぎゅうにゅう ジョア	パン あぶら ポタージュ おじゃかもち ドレッシング	にんじん たまねぎ かぼちゃ えだまめ キャベツ もやし あかピーマン コーン きゅうり	かぼちゃのほっこりとした甘さが心を温 めてくれます♡β-カロテンやビタミンC が豊富で、かぜ予防にも食べたい食 品です。	672kcal	25.8g 19.2g 847mg 2.5g
6木	キラリもちむぎいりごはん ゆでたまご ポークカレー	○	たまご ぶたにく スキムミルク ウイナー ぎゅうにゅう	こめ キラリもちむぎ あぶら じゃがいも カレールー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ マッシュルーム こまつな コーン あかピーマン	キラリもち麦は、市内で生産されてい ます。もちもちとした食感が特徴で、食 物繊維が豊富です。	690kcal	29.1g 25.0g 315mg 2.1g
7金	ごはん いかのレモンソース ふゆやさいのみそじる	○	いか えいようだし あぶらあげ みそ ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう さといも	レモン にんじん だいこん はくさい かぶ ねぎ たまねぎ えのきたけ こんにやく いんげん	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。	628kcal	27.8g 19.6g 373mg 2.2g
10月	ごはん とりにくごまみそだれやき けんちんじる	○	とりにく おしゃべりみそ あぶらあげ とうふ とりにく ひじき だし なまあげ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら さといも さつまいも	しょうが にんじん だいこん こんにやく ねぎ こまつな れんこん こんにやく	食器は大切に使おう！	642kcal	24.7g 20.8g 397mg 2.3g
12水	ミルクロールパン メンチカツ コンソメスープ	○	メンチカツ ベーコン ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら マカロニ ドレッシング キャラメルクリーム	たまねぎ にんじん セロリー ほうれんそう ブロッコリー カリフラワー コーン	コンソメスープは、フランス料理です。 フランス語で『完成された』という意味 があります。肉と野菜の旨みがぎゅつと つまったスープです。	630kcal	22.9g 26.8g 492mg 2.3g
13木	ごはん さけのマヨネーズやき かぶのみそじる	○	さけ みそ えいようだし あぶらあげ とうふ ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん えのきたけ かぶ ねぎ こまつな しいたけ こんにやく	赤・黄・緑がそろえば 栄養満点	624kcal	29.0g 22.4g 396mg 1.8g
14金	キラリもちむぎいりごはん ハートのクロquette チョコハヤシ	ジ ョ ア	ぶたにく ジョア	こめ キラリもちむぎ コロquette あぶら デミグラスソース ハヤシルウ 生クリーム アーモンド ドレッシング	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ トマト きゅうり キャベツ あかピーマン	♪給食センターより♪をこめて♪ いつもおいしく楽しく給食を食べてくれ てありがとうございます☆	674kcal	20.5g 22.8g 263mg 1.7g
17月	ごはん シルバーのみしょうやき かきたまじる	○	シルバーのみしょうづけ なた たまご ツナ だし ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ でんぶん ドレッシング マヨネーズ	にんじん たまねぎ しいたけ はくさい こまつな うめ キャベツ きゅうり		617mg	29.0g 19.9g 472mg 2.1g
18火	ごはん【ゆうきまい】 とりつつたあげ なまあげのみそじる	○	とりにく えいようだし なまあげ みそ おしゃべりみそ ベーコン ぎゅうにゅう にぼし	こめ ごま でんぶん あぶら	しょうが にんにく にんじん だいこん えのきたけ 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	☆地産地消デー☆ 今日の献立は、匠瑛市や千葉県内で 生産された食材を多く使用していま す。	603kcal	28.8g 20.6g 404mg 2.1g
19水	はいがパン チーズハンバーグ ポークビーンズ	○	ぶたにく スキムミルク たまご チーズ だし あぶら ベーコン ぎゅうにゅう	パン パンこ ごま さとう じゃがいも しろいんげんまめ なまクリーム	たまねぎ しょうが マッシュルーム りんご にんにく にんじん トマト アスパラガス 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。	684kcal	34.4g 29.8g 387mg 2.7g
20木	げんまいいりごはん マーボーどうふ リャンバンサンスー	○	ぶたにく とうふ ハム たまご ぎゅうにゅう	こめ はつがげんまい あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが しいたけ にんじん たけのこ いら ねぎ きゅうり オレンジ	はるさめを漢字で書くと、『春雨』と書き ます。春の静かに降る雨に似ているこ とから名付けられたそうです。	597kcal	22.2g 18.4g 473mg 2.2g
21金	ちやめし フライドスイートポテト 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 ぎゅうにゅう	こめ さつまいも あぶら さとう ごま	にんじん だいこん こんにやく いんげん ほうれんそう あかピーマン コーン	寒い季節にはおでんが食べたくなりま すね。地域によって味付けや具材が 違います。皆さんの好きなおでんの具 はなんですか？	633kcal	22.3g 20.4g 393mg 2.6g
25火	ごはん さばのしせんやき はくさいのしょうがじる	○	さばしせんづけ とりにく とうふ あぶらあげ さつまいも ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま	にんじん たまねぎ えのきたけ はくさい こまつな しょうが しいたけ だいこん	白菜は、苦味やえぐみが少なく食べや すい野菜です。漬物や鍋の具、炒め 物、サラダなど、いろいろな料理に使 えます。	624kcal	25.9g 24.4g 351mg 1.9g
26水	ココアあげパン コーンポタージュ ペンネアラビアータ	○	とりにく スキムミルク ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも ポタージュ オリーブ油 ペンネ	たまねぎ にんじん コーン パセリ にんにく マッシュルーム トマト	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！	677kcal	22.1g 31.1g 363mg 2.0g
27木	ごはん ヤンニョムチキン トックいりわかめスープ	○	とりにく わかめ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう みずあめ ごま トック あぶら ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく にんじん しいたけ えのきたけ もやし コーン ねぎ たまねぎ キャベツ いら	オリパラ開催地まで 2月は 大韓民国	622kcal	26.5g 14.8g 291mg 2.5g
28金	ちゅうかめん あんかけやきそばのぐ ひじきサラダ	○	ぶたにく えび いか うずらたまご ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ドレッシング レモンタルト	しょうが しいたけ はくさい にんじん チンゲンサイ ねぎ コーン こまつな しめじ	★あんかけ焼きそばの食べ方★ ①麺を丼ぶりに盛り付けします。 ②麺に具をかけます。 ③よ〜く混ぜて、めしあがれ♪	713kcal	27.7g 25.6g 528mg 3.1g

*誤えん・ちっ息事故防止のため、特に注意が必要な料理・食材に___を引いています。

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
食塩相当量	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	646kcal
たんぱく質	26.7g
脂 質	22.6g
カルシウム	412mg
食塩相当量	2.2g

*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。

*2月分の給食費の引き落としは、2月28日(金)です。口座の確認をお願いします。