



令和8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
2月	ターメリックライス ブリーツチョコドーナツ えびボールスープ タコライスのご	○ えびボール ぶたにく だいた チーズ ぎゅうにゅう	こめ バター あぶら ドーナツ マロニー さとう	にんじん たまねぎ コーン キャベツ こまつな にんにく セロリ トマト ピーマン	★タコライスの食べ方★ ①血にターメリックライスをのせる。 ②ターメリックライスにタコライスの具(ミートソース)をかけて食べる。	668kcal 28.9g 393mg	22.6g 1.8g	
3火	ごはん いわしのうめにおよけ ふくまめ おやこに	○ いわしのうめにあぶらあげ だいた とうふ かまぼこ とりにく たまご とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ さとう	にんじん だいこん ねぎ たまねぎ グリーンピース	 いわしと鬼除け汁、福豆で しっかり鬼退治!	724kcal 36.2g 471mg	28.8g 2.3g	
4水	ちゅうかめん みそラーメンスープ ジャーマンポテト たまごプリン	○ ぶたにく なた みそ ベーコン ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら じゃがいも たまごプリン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ コーン きくらげ ねぎ あかピーマン えだまめ	丼→中華めん おわん→スープ 中華めんにスープをかけて食べましょ う。中華めんとスープは残さず配りま しょう。	674kcal 28.3g 363mg	29.1g 2.5g	
5木	ごはん イカレモンソース とりだんごのみそしる	○ イカ えいようだし とりにくだんご みそ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう あぶら ふ	レモン にんじん たまねぎ えのき しめじ こまつな こんにやく しいたけ はくさい ねぎ	<b>2月</b> 	665kcal 32.2g 303mg	21.1g 2.6g	
6金	ごはん ハンバーグわふうソース すいとん汁 にんじんしりしり	○ ハンバーグ おしゃべりみそ かまぼこ ぶたにく ツナ たまご かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら さとう ごまあぶら でんぶん すいとん	たまねぎ ごぼう にんにく にんじん だいこん しいたけ こんにやく ねぎ もやし	にんじんしりしりは、沖縄県の郷土料理 で家庭料理として食べられています。 「しりしり」は、千切りを意味する沖縄の 方言です。	671kcal 26.3g 415mg	24.5g 2.2g	
9月	むぎごはん ゆでたまご バターチキンカレー アスパラソテー	○ とりにく ヨーグルト たまご スキムミルク ウィンナー ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ バター	たまねぎ にんにく しょうが トマト いんげん アスパラ コーン	バターチキンカレーは、ヨーグルトでも み込んだ鶏肉を牛乳で煮込んで、仕 上げにバターと生クリームを加えます。	695kcal 38.8g 376mg	27.5g 2.2g	
10火	ごはん にくしゅうまい マーボーやさいどんご かんこくふうカムカムナムル	○ にくしゅうまい ぶたにく とうふ かまぼこ かいそう ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら ごま さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい なす ピーマン ねぎ もやし あかピーマン	 赤・黄・緑がそろえば 栄養満点	654kcal 24.8g 467mg	24.2g 2.5g	
12木	ごはん むらさきもいりスイートポテト おでん なつとう	○ やさいボール まめちくわ こんぶ うずらたまご はんぺん かまぼこ なつとう ぎゅうにゅう	こめ さつまいも バター むらさきも さとう なまクリーム	にんじん だいこん こんにやく	むらさきもは、さつまいもの仲間 で鮮やかな紫色が特徴です。沖縄県で 多く栽培されていて「紅いも」と呼ばれて います。	659kcal 24.9g 349mg	18.7g 1.6g	
13金	むぎごはん ハートオムレツ チョコハヤシ フルーツあんじん	○ ハートオムレツ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら デミグラスソース むぎ ハヤシルウ しるいげんまめ あんじんどうふ なまクリーム	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 いんげん みかん おうとう バイン りんご	♪給食センターより♡をこめて♪ チョコハヤシは、チョコレートと同じ原料 から作られるココアを加えて仕上げま す。	679kcal 24.2g 295mg	24.2g 1.5g	
16月	ごはん さけりやき かきたまじる いよかんゼリー うめマヨチキンサラダ	○ さけ みそ なたと たまご とりにく だいた ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら ごま でんぶん マヨネーズ さとう ドレッシング ゼリー	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ はくさい にら キャベツ きゅうり うめ	 せっけんで 手を洗おう	649kcal 30.0g 345mg	22.2g 2.4g	
17火	ごはん ソースカツ かぶとキャベツのみそしる きりぼしだいこんとうやどうふのもの	○ ぶたにく たまご えいようだし あぶらあげ とうふ みそ こうやどうふ ぎゅうにゅう	こめ こむぎ パンこ あぶら さとう ごま	にんじん キャベツ しいたけ だいこん かぶ	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。	646mg 30.6g 408mg	22.1g 1.8g	
18水	テーブルロールパン ハッシュドポテト ぶたにくとたまごのトマトに ソースやきそば	○ ぶたにく ジョア	パン ハッシュドポテト あぶら しるいげんまめ さとう ちゅうかめん なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト いんげん キャベツ もやし	<b>食器は大切に使う!</b> 	671kcal 25.2g 282mg	24.7g 2.8g	
19木	ごはん【ゆうきまい】 ゆでらっかせい カレーぶたどんご かみかみにぼし ちばのりあえ	○ ぶたにく ぎゅうにゅう のり にぼし	こめ さとう こむぎこ らっかせい	しょうが たまねぎ しめじ えのき グリーンピース こまつな にんじん キャベツ もやし こんにやく	☆地産地消デー☆ 今日の献立は、匝瑳市や千葉県内で 生産された食材を多く使用していま す。	642kcal 28.7g 378mg	23.1g 1.7g	
20金	ごはん とりにくのコンフレークやき しらたまじる ふりかけ にくじゃがに	○ とりにく なたと ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ コーンフレーク しらたま あぶら じゃがいも さとう	しいたけ にんじん だいこん ねぎ こまつな たまねぎ こんにやく		630kcal 31.3g 349mg	16.0g 2.2g	
24火	ごはん あつやきたまご まごわやさしいみそしる チョコプリン とりごぼう	○ たまご えいようだし わかめ あぶらあげ みそ おしゃべりみそ とりにく ちくわ ぎゅうにゅう	こめ チョコプリン ごま ごまあぶら さとう じゃがいも	にんじん だいこん なめこ ねぎ ごぼう いんげん	<b>まめ ごま わかめ やさい さかな しいたけ いも</b> (栄養バランスを整えるために食事に取 り入れたい7つの食材)	630mg 25.1g 493mg	20.4g 1.9g	
25水	パンズパン しろみさかなフライ かぼちゃのクラムチャウダー タルタルソース くだものゼリーあえ	○ しろみさかなフライ ベーコン あさり ぎゅうにゅう	パン あぶら ベシヤメルソース かぼちゃ ゼリー タルタルソース	たまねぎ にんじん コーン ステックセニョール おうとう バイン みかん	パンに自身魚フライとタルタルソースを はさんでフィッシュバーガーを作ろう。	658kcal 24.2g 420mg	25.4g 2.1g	
26木	ごはん にくだんごのあまずあん② ちぢみこまつなのみそしる ぶたにくのスタミナため	○ にくだんご えいようだし とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん	にんじん だいこん こまつな ねぎ たまねぎ もやし にんにく しょうが にら	今日は、市内産のちぢみ小松菜を 使用します。葉は、濃い緑色で縮れて厚 みがあります。寒さに当たると甘み が増しておいしくなります。	660kcal 29.1g 554mg	22.7g 2.3g	
27金	むぎごはん スイートポテトカレー カニカマとステックセニョールのサラダ ヨーグルト	○ ぶたにく だいた カニカマ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら カレールウ さつまいも ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり にんじん カリフラワー スティックセニョール コーン	スティックセニョールは、ブロッコリーを 品種改良してできた日本生まれの野 菜です。茎の部分までおいしく食べら れます。	688kcal 25.9g 384mg	21.5g 1.9g	

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

よくかんで食べるようにしましょう。

\*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。

\*給食で使用する魚には、骨が含まれています。

\*米は、市内産を使用します。

\*ごはんは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
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	664kcal
たんぱく質	28.5g
脂質	23.2g
カルシウム	391mg
食塩相当量	2.1g

\*2月分の給食費の引き落としは、3月2日(月)です。口座の確認をお願いします。