



2月分 給食献立予定表(小学校)



袖ヶ浦市立学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)	たんぱく 質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ う								
				おもに体をつくるものになる		おもに体の調子をととのえるものになる		おもにエネルギーのもとになる				
1 (木)	くらなみちゅうがっこう ねん せいと かにいかに じゅぎょう かんが こんだて 蔵波中学校1年5組の生徒が家庭科の授業で考えた献立です。											
	むぎごはん	牛乳	とりそぼろ	633	24.8	牛乳	とりにく	とうもろこし	たまねぎ	しょうが	こめ	おおむぎ
	わかめクッパスープ			2.2	21.9	とうふ	わかめ	えだまめ	にんじん		あぶら	さとう
	とうにゅうパンナコッタ (いちごソース)							にら	もやし		ごま	
2 (金)	せつぶん こんだて 節分にちなんだ献立											
	ごはん	牛乳	いわしカリカリフライ	609	23.9	牛乳	いわし	にんじん	たまねぎ		こめ	あぶら
5 (月)	きぬあつあげのちゅうかに	ふくまめ		1.4	21.0	ぶたにく	あつあげ	こまつな	たけのこ		じゃがいも	さとう
	ごはん	牛乳	はるまき	674	18.8	牛乳	ぶたにく	にんじん	カリフラワー		こめ	あぶら
6 (火)	カリフラワーサラダバンバンジー	あじ	たまねぎのみそしる	2.0	27.9	あぶらあげ	みそ	レタス	とうもろこし		ドレッシング	
	むぎごはん	牛乳	チキンナゲット (2こ)	641	27.5	とうふ	ぶたにく	たまねぎ	にんじん		こめ	おおむぎ
7 (水)	とうふのカレー	ヨーグルト		1.6	19.7	ヨーグルト		ながねぎ	ほししいたけ		あぶら	さとう
	ミルクロール	牛乳	さけとほうれんそうのグラタン	657	24.9	牛乳	ぶたにく	にんじん	たまねぎ		パン	じゃがいも
8 (木)	ポトフ	ミニアセロラゼリー	♡♡おたのしみ こんだて♡♡	2.3	21.2	パセリ	ほうれんそう	キャベツ	かぶ		ゼリー	
	ごはん	牛乳	タコライス	640	24.0	牛乳	ぶたにく	にんじん	たまねぎ		こめ	あぶら
9 (金)	ひとくちやさいも (2こ)	あおのりこざかな		1.9	20.8	だいたい	チーズ	ピーマン	にんにく		さとう	さつまいも
	ごはん	わかめかつおふりかけ	牛乳	664	24.6	牛乳	わかめ	にんじん	たまねぎ		こめ	あぶら
13 (火)	さばのみそに	じゃがいものそぼろ	オレンジ	2.0	22.8	さば	みそ	こんにやく	えだまめ		じゃがいも	さとう
	ごはん	牛乳	かつおコロケ	615	21.2	牛乳	かつお	さやいんげん	にんじん		こめ	あぶら
14 (水)	いんげんとコーンのソテー	マロニースープ		2.3	22.2	ウインナー	とりにく	とうもろこし	こまつな		マロニー	じゃがいも
	パン	キンパン	牛乳	637	27.0	牛乳	あじ	にんじん	たまねぎ		パン	じゃがいも
15 (木)	あじのマスタードパン	こやき	ゆりっこシチュー	2.1	23.6	とりにく	チーズ	ぶなしめじ	とうもろこし		こめ	プリン
	むぎごはん	牛乳	いかフライ	658	28.1	ぶたにく	あつあげ	もやし	ピーマン		こめ	おおむぎ
16 (金)	ピーマンのほそぎりいため	あつあげのみそしる	こくとうビーンズ	2.1	22.1	きなこ	だいたい	にんじん	たけのこ		あぶら	さとう
	ごはん	牛乳	キーマカレー	658	23.7	牛乳	ぶたにく	しょうが	にんにく	トマト	こめ	あぶら
19 (月)	はなやさいサラダ	わふうあじ	ぶどうグミ	2.6	22.4	だいたい	スキムミルク	たまねぎ	にんじん		ドレッシング	グミ
	ごはん	牛乳	チキンのオープンやき	660	26.8	牛乳	とりにく	にんじん	ごぼう		こめ	あぶら
20 (火)	こんにやくのきんぴら	すいぎょうざのスープ		2.7	21.8	チーズ	ぶたにく	こんにやく	えだまめ		さとう	ごま
	♡♡♡♡♡ おべんと う の ひ (牛乳のみあります) ♡♡♡♡♡											
21 (水)	さつまいもパン	牛乳	なののはのソテー	633	22.5	牛乳	ウインナー	なののは	にんじん		パン	さつまいも
	スパゲッティナポリタン	ミニりんごゼリー		2.4	16.9	ぶたにく		とうもろこし	たまねぎ		あぶら	スパゲッティ
22 (木)	ながうらちゅうがっこう ねん せいと かにいかに じゅぎょう かんが こんだて 長浦中学校2年生の生徒が家庭科の授業で考えた献立です。											
	わかめごはん	牛乳	ミルクコーヒー	661	20.2	牛乳	わかめ	がぼちゃ	にんじん		こめ	あぶら
26 (月)	かぼちゃコロッケ	とんじる	れいとうパイナップル	2.8	20.1	ぶたにく	とうふ	だいこん	ながねぎ		じゃがいも	ミルク
	むぎごはん	牛乳	チキンカレー	655	25.1	スキムミルク	まぐろ	にんじん	たまねぎ		こめ	おおむぎ
27 (火)	キャベツとツナのソテー	アーモンドフィッシュ		2.7	20.5	かたくちいわし		しょうが	にんにく		あぶら	じゃがいも
	ごはん	のりたまごふりかけ	牛乳	622	25.0	牛乳	のり	にんじん	だいこん		こめ	あぶら
28 (水)	あじいそべフライ	ぶたにくとだいこんのみそ	にんじんゼリー	1.5	19.5	あおさ	ぶたにく	ごぼう	こんにやく		さとう	ゼリー
	こくとうパン	牛乳	ハンバーグケチャップソース	628	27.8	牛乳	ぶたにく	にんじん	こまつな		パン	さとう
29 (木)	こまつなのソテー	たまごスープ		3.2	24.6	わかめ	とうふ	とうもろこし	ながねぎ		あぶら	でんぷん
	むぎごはん	牛乳	なののはのかきあげ	626	24.3	牛乳	ぶたにく	にんじん	たまねぎ		こめ	おおむぎ
てんつゆ		とうふのピリからに	キャンディチーズ (2こ)	2.0	21.3	とうふ	チーズ	はくさい	ながねぎ		あぶら	さとう
								にんにく	しょうが		ごま	ごまあぶら
								えのきたけ	しらたき			
栄養量平均値				642	24.4	(エネルギー比15.2%)		※学校給食に使用する食材の放射性物質測定結果については、1月は不検出です。				
				2.2	21.6	(エネルギー比30.3%)						

※献立は材料の都合により、一部変更する場合がありますのでご了承ください。

※学校給食摂取基準・・・エネルギー650kcal,たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%,脂質 摂取エネルギーの20~30%,食塩相当量2g未満

※日本食品標準成分表が2020年(八訂)に改訂され、袖ヶ浦市では学校給食の栄養管理ソフトを最新の成分表に更新しました。

なお、給食の内容や提供量は今までと変わりありません。

※袖ヶ浦市産農産物・・・使用予定の市内産農産物を太字で表示しています。