



2月分 給食献立予定表(中学校)



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のになる			
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。											
1 (木)	麦ごはん 牛乳 とりそばろ	805	30.7	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 豆乳パンナコッタ (いちごソース)	2.7	26.0	とうふ	わかめ	えだまめ	にんじん	もやし	あぶら	さとう	
節分にちなんだ献立 											
2 (金)	ごはん 牛乳 いわしカリカリフライ	782	29.1	牛乳	いわし	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら		
	絹厚揚げの中華煮 福豆	1.8	24.9	ぶたにく	あつあげ	こまつな	たけのこ	じゃがいも	さとう		
5 (月)				ごはん 牛乳 春巻き		カリフラワーサラダバンバンジー味		玉ねぎのみそ汁 			
6 (火)	麦ごはん 牛乳 チキンナゲット (2こ)	793	32.2	牛乳	とりにく	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら		
	豆腐のカレー煮 ヨーグルト	1.9	22.3	とうふ	ぶたにく	ながねぎ	ほししいたけ	あぶら	さとう		
7 (水)	ミルクロール 牛乳	814	29.6	牛乳	さけ	にんじん	たまねぎ	パン	じゃがいも		
	鮭とほうれん草のグラタン ポトフ ミニアセロラゼリー (2こ)	2.9	24.5	ぶたにく	ウインナー	キャベツ	かぶ	ゼリー			
8 (木)	ごはん 牛乳 タコライス	795	28.9	牛乳	ぶたにく	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら		
	一口焼いも (2こ) 青のり小魚	2.3	23.4	だいた	チーズ	ピーマン	にんにく	さとう	さつまいも		
9 (金)	ごはん わかめかつおふりかけ 牛乳	863	31.0	牛乳	わかめ	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら		
	さばのみそ煮 じゃがいものそばろ煮 オレンジ	2.5	28.4	さば	みそ	こんにやく	えだまめ	じゃがいも	さとう		
13 (火)	ごはん 牛乳 かつおコロッケ	788	25.9	牛乳	かつお	さやいんげん	にんじん	こめ	あぶら		
	いんげんとコーンのソテー マロニースープ	2.9	26.3	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		
14 (水)	パンPKパン 牛乳	801	33.4	牛乳	あじ	にんじん	たまねぎ	パン	じゃがいも		
	あじのマスタードパン粉焼き ゆりっこシチュー チョコプリン 	2.7	28.4	とりにく	チーズ	ぶなしめじ	とうもろこし	こめ	プリン		
15 (木)	麦ごはん 牛乳 いかフライ	830	33.9	牛乳	いか	もやし	ピーマン	こめ	あぶら		
	ピーマンの細切り炒め 厚揚げのみそ汁 黒糖ビーンズ	2.6	25.6	ぶたにく	あつあげ	にんじん	たけのこ	あぶら	さとう		
16 (金)	ごはん 牛乳 キーマカレー	837	29.0	牛乳	ぶたにく	しょうが	にんにく	こめ	あぶら		
	花野菜サラダ和風味 ぶどうグミ	3.4	26.8	だいた	スキムミルク	たまねぎ	にんじん	ドレッシング	グミ		
19 (月)	ごはん 牛乳 チキンのオープン焼き	814	30.9	牛乳	とりにく	にんじん	ごぼう	こめ	あぶら		
	こんにやくのきんぴら 水餃子のスープ	3.3	23.6	チーズ	ぶたにく	こんにやく	えだまめ	さとう	ごま		
20 (火)  お 弁 当 の 日 (牛乳のみあります) 											
21 (水)	さつまいもパン 牛乳	847	28.3	牛乳	ウインナー	なのほな	にんじん	パン	さつまいも		
	菜の花のソテー スパゲッティナポリタン ミニりんごゼリー (2こ) 	3.1	20.3	ぶたにく		とうもろこし	たまねぎ	あぶら	スパゲッティ		
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。											
22 (木)	わかめごはん 牛乳 ミルメークコーヒー	824	24.5	牛乳	わかめ	がぼちゃ	にんじん	こめ	あぶら		
	かぼちゃコロッケ 豚汁 冷凍パイナップル	3.7	23.2	ぶたにく	とうふ	だいこん	ながねぎ	じゃがいも	ミルメーク		
26 (月)	麦ごはん 牛乳 チキンカレー	834	30.4	牛乳	とりにく	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら		
	キャベツとツナのソテー アーモンドフィッシュ	3.4	23.7	スキムミルク	まぐろ	しょうが	にんにく	あぶら	じゃがいも		
27 (火)	ごはん のりたまごふりかけ 牛乳	785	30.6	牛乳	のり	にんじん	だいこん	こめ	あぶら		
	あじ磯辺フライ 豚肉と大根のみそ煮 にんじんゼリー	1.8	22.7	たまご	あじ	ごぼう	こんにやく	さとう	ゼリー		
28 (水)	黒糖パン 牛乳	809	35.0	牛乳	ぶたにく	にんじん	こまつな	パン	さとう		
	ハンバーグケチャップソース 小松菜のソテー たまごスープ 	4.2	30.3	ウインナー	とりにく	とうもろこし	ながねぎ	あぶら	でんぷん		
29 (木)	麦ごはん 牛乳 菜の花のかき揚げ 天つゆ	794	29.4	牛乳	ぶたにく	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら		
	豆腐のピリ辛煮 キャンディチーズ (2こ)	2.3	24.5	とうふ	チーズ	はくさい	ながねぎ	あぶら	さとう		
栄養量平均値		812	29.7	(エネルギー比14.6%)							
		2.7	25.2	(エネルギー比27.9%)							

※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。

※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830kcal,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2.5g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。