



# 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 ぎ 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		
3 (月)	せつぶんになんだこんだてです。 むぎごはん 牛乳 いわしのかばやき じゃがいものそぼろに ふくまめ	604 1.6	24.9 19.1	牛乳 ぶたにく	いわし だいず	にんじん こんにやく	たまねぎ えだまめ	こめ あぶら でんぷん	おおむぎ さとう じゃがいも	
4 (火)	ごはん 牛乳 ぼうぎょうざ キャベツのあまからに ちゅうかスープ おこげ	630 2.4	26.9 18.7	牛乳 あつあげ とうふ	ぶたにく とり とうふ	キャベツ しょうが えのきたけ こまつな	にんじん もやし ながねぎ	こめ さとう おこげ	あぶら でんぷん	
5 (水)	テーブルロール 牛乳 チキンナゲット (2こ) スパゲッティナポリタン りんご	640 2.7	25.6 21.6	牛乳 ぶたにく チーズ	とり ベーコン	にんじん マッシュルーム にんにく りんご	たまねぎ ピーマン トマト	パン あぶら	スパゲッティ	
6 (木)	ごはん やきのり 牛乳 さばのぶんかぼし やさいのごまあえ たまねぎのみそしる	602 2.2	24.4 23.3	牛乳 さば あぶらあげ	のり とうふ みそ	にんじん こまつな	もやし たまねぎ	こめ さとう	あぶら ごま	
7 (金)	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ とりそぼろ ビーフンスープ	658 2.2	23.7 21.9	牛乳 ハム	とり とうふ	がぼちゃ しょうが にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ	こめ さとう	あぶら ビーフン	
10 (月)	ごはん 牛乳 キーマカレー こまつなのソテー さつまいもスティック	642 2.8	22.8 24.6	牛乳 だいず ベーコン	ぶたにく スキムミルク	しょうが たまねぎ トマト こまつな	にんにく にんじん グリーンピース とうもろこし	こめ さつまいも	あぶら	
12 (水)	ミルクロール 牛乳 えびカツ なのはなのソテー ABCスープ	609 2.9	27.8 22.7	牛乳 ウインナー	えび とり	なのはな とうもろこし こまつな	にんじん たまねぎ	パン じゃがいも	あぶら マカロニ	
13 (木)	むぎごはん 牛乳 にくだんごあまずあん (2こ) キムチチゲ にんじんゼリー	630 1.9	26.5 18.8	牛乳 ぶたにく とうふ	とり いか みそ	にんじん ながねぎ えのきたけ にんにく	はくさい にら しらたき	こめ あぶら さとう	おおむぎ ごまあぶら ゼリー	
14 (金)	ごはん 牛乳 ハートのコロッケ げんえんソース キャベツとツナのソテー わかめクッパスープ	625 2.0	23.0 22.4	牛乳 ぶたにく かまぼこ	まぐろ とうふ わかめ	にんじん とうもろこし もやし	キャベツ にら ながねぎ	こめ じゃがいも	あぶら ごま	
17 (月)	むぎごはん 牛乳 ソースカツ ゆでキャベツ かしわじる いやかんゼリー	617 1.9	24.0 17.5	牛乳 とり あぶらあげ	ぶたにく とうふ みそ	キャベツ ながねぎ	にんじん こんにやく	こめ あぶら さといも	おおむぎ さとう ゼリー	
18 (火)	おべんとうのひ (牛乳のみあります)									
19 (水)	さつまいもパン 牛乳 ほうれんそうグラタン ポトフ アーモンドフィッシュ	617 2.4	25.3 23.7	牛乳 ウインナー	ぶたにく かたくちいわし	ほうれんそう たまねぎ パセリ	にんじん キャベツ	パン じゃがいも	さつまいも アーモンド	
20 (木)	むぎごはん のりたまごふりかけ 牛乳 はるまき みそちゃんこじる こくとうビーンズ	662 2.1	22.1 26.2	牛乳 ぶたにく みそ	のり とり だいず	にんじん キャベツ しょうが ほししいたけ	たまねぎ にら にんにく	こめ あぶら	おおむぎ	
21 (金)	ごはん 牛乳 とりつくね しらたきのいためもの さつまじる	609 2.2	24.6 22.0	牛乳 ベーコン みそ	とり ぶたにく	にんじん こまつな だいこん こんにやく	しらたき とうもろこし ながねぎ	こめ さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら	
25 (火)	ごはん 牛乳 タコライスのご ひとくちやきいも (2こ) あじつけこざかな	644 1.9	25.1 21.5	牛乳 だいず チーズ	ぶたにく いんげんまめ かたくちいわし	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく	こめ さとう	あぶら さつまいも	
26 (水)	こくとうパン 牛乳 ミルメークコーヒー ハンバーグトマトソース はなやさいサラダバンバンジーあじ たまごスープ	606 2.9	25.9 24.0	牛乳 とり たまご	ぶたにく とうふ	にんにく にんじん カリフラワー たまねぎ	トマト ブロッコリー とうもろこし	パン あぶら でんぷん	ミルメーク さとう	
27 (木)	むぎごはん 牛乳 しろみざかなのやさいあんかけ とんじる ぶどうグミ	606 1.7	25.7 18.3	牛乳 ぶたにく	たら みそ	にんじん たけのこ ながねぎ	たまねぎ だいこん こんにやく	こめ あぶら じゃがいも	おおむぎ さとう グミ	
28 (金)	ごはん 牛乳 やきにくふういため くきわかめスープ ヨーグルト	614 2.2	27.6 20.8	牛乳 みそ とうふ ヨーグルト	ぶたにく とり くきわかめ	にんにく にんじん もやし ながねぎ	しょうが たまねぎ ピーマン ほししいたけ	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	
栄養量平均値		624 2.2	25.0 21.5	(エネルギー比16.0%) (エネルギー比31.0%)						

※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  
 ※これまでに提供した学校給食の写真は市のホームページに掲載しています。



<p><b>イワシ</b> イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	<p><b>大豆</b> いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	<p><b>そば</b> 年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	<p><b>こんにやく</b> 体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにやく料理を食べる地域もあります。</p>	<p><b>恵方巻き</b> 太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年)は東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
-------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------