



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)	おもなざいりょう					
				おもに体をつくるものとなる		おもに体の調子をととのえるものとなる		おもにエネルギーのものとなる	
2(月)	ごはん 牛乳 ハンバーグバーベキューソース ほうれんそうソテー ABCスープ	627 2.2	25.6 20.2	牛乳 ぶたにく とりにく	ぶたにく	にんにく レモン ほうれんそう キャベツ	りんご たまねぎ とうもろこし にんじん	こめ さとう	あぶら マカロニ
3(火)	せつぶんになんだこんだてです。 ごはん のりたまごふりかけ 牛乳 いわしカリカリフライ ぶたにくとだいこんのみそに ふくまめ	599 1.7	23.3 19.8	牛乳 ぶたにく だいず のり	いわし みそ たまご	だいこん ごぼう しめじ	にんじん こんにやく えだまめ	こめ さとう	あぶら
4(水)	あまなっとうパン 牛乳 ちくわいそべてんぷら カレーうどん ヨーグルト	644 2.8	24.3 21.5	牛乳 ぶたにく スキムミルク あおさ	ちくわ なると ヨーグルト	にんじん ながねぎ	たまねぎ こまつな	パン うどん	あぶら
5(木)	むぎごはん 牛乳 とりつくね こんにやくのいりに ジャがバタみそしる	627 1.9	24.1 20.7	牛乳 ぶたにく	とりにく みそ	こんにやく ごぼう もやし とうもろこし	にんじん しょうが ながねぎ にんにく	こめ あぶら ごま とうにゅうバター	おおむぎ さとう じゃがいも
6(金)	ごはん 牛乳 ぼうぎょうざ マーボー豆腐 キャンディチーズ(2こ)	643 2.0	26.6 22.3	牛乳 とうふ みそ	ぶたにく チーズ	にんじん ながねぎ ほししいたけ にんにく	たまねぎ しょうが キャベツ	こめ さとう	あぶら でんぷん
9(月)	ごはん 牛乳 むらさきいももち ぶたにくのしょうがやき キャベツのみそしる	668 1.6	26.8 23.0	牛乳 あつあげ きなこ	ぶたにく みそ	たまねぎ しょうが にんじん	えだまめ キャベツ	こめ いももち	あぶら さとう
10(火)	ごはん 牛乳 さばのみそに にくじゃが ウエハース	619 1.8	27.8 16.4	牛乳 ぶたにく	さば みそ	にんじん しらたき	たまねぎ えだまめ	こめ じゃがいも ウエハース	あぶら さとう
12(木)	ごはん 牛乳 チヂミ ビビンバふういため えびボールいりスープ	641 2.3	21.4 21.9	牛乳 えび	ぶたにく とうふ	にんじん にら ながねぎ えだまめ	もやし にんにく たまねぎ	こめ こめこ さとう	あぶら ごま
13(金)	ごはん 牛乳 クリスピーチキン トックスープ とうにゅうチョコクレープ ♥おたのしみこんだて♥	621 1.8	20.9 19.0	牛乳 かまぼこ わかめ	とりにく とうふ	にんじん ながねぎ	たまねぎ	こめ トック	あぶら クレープ
16(月)	ごはん 牛乳 はなやさいサラダバンバンジーあじ キーマカレー いよかんゼリー	671 2.7	22.6 23.9	牛乳 だいず	ぶたにく スキムミルク	ブロッコリー にんじん しょうが たまねぎ	カリフラワー とうもろこし グリーンピース トマト	こめ ドレッシング	あぶら ゼリー
17(火)	おべんとうのひ (牛乳のみあります)								
18(水)	しょくパン いちごジャム 牛乳 なのはなのソテー スパゲティミートソース りんご	674 2.6	26.8 21.0	牛乳 ぶたにく	ウインナー	なのはな とうもろこし たまねぎ グリーンピース	にんじん りんご トマト マッシュルーム セロリー	パン あぶら さとう	ジャム スパゲティ
19(木)	むぎごはん 牛乳 あじいそべフライ もやしいたけ くきわかめのキムチスープ	589 2.1	23.2 20.5	牛乳 ぶたにく とうふ あおさ	あじ ベーコン くきわかめ	もやし こまつな ながねぎ	にんじん えのきたけ はくさい	こめ あぶら	おおむぎ さとう
20(金)	むぎごはん やきのり 牛乳 ごもくあつやきたまご ぶたにくのすきやきふうに	591 1.9	26.0 17.8	牛乳 ぶたにく とうふ	のり たまご とうふ	ごぼう にんじん はくさい	しらたき ながねぎ ほししいたけ	こめ あぶら	おおむぎ さとう
24(火)	むぎごはん 牛乳 ミルメークコーヒー こまつなのソテー ポークハヤシ	581 1.7	19.3 14.0	牛乳 スキムミルク	ぶたにく チーズ	こまつな とうもろこし しょうが マッシュルーム	にんじん にんにく たまねぎ グリーンピース	こめ あぶら じゃがいも	おおむぎ ミルメーク
25(水)	ねがたちゅうがっこう ねん ぐみ せいど かにが じゅぎょう かんが こんだて 根形中学校1年A組の生徒が家庭科の授業で考えた献立です。		595 2.4	22.8 21.1	牛乳 ウインナー	とりにく	ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも	あぶら
26(木)	むぎごはん 牛乳 しろみざかなのチリソース かしわじる ミニぶどうゼリー	595 1.8	26.8 16.1	牛乳 とりにく みそ	たら とうふ きなこ	しょうが ながねぎ ごぼう こんにやく	にんにく にんじん たまねぎ	こめ あぶら さといも	おおむぎ さとう ゼリー
27(金)	ごはん わかめふりかけ 牛乳 にくだんごあまずあん(2こ) ぶたにくとやさいのオイスターいため	635 2.1	27.1 19.3	わかめ とりにく あつあげ	牛乳 ぶたにく	にんじん キャベツ しめじ	たまねぎ えだまめ しょうが	こめ さとう	あぶら でんぷん
栄養量平均値		625 2.1	24.4 19.9	(エネルギー比15.6%) (エネルギー比28.7%)					

※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。

ねん ころ ぶく ねが
1年の幸福を願う
 せつ ぶん ぎょう じ
「節分」の行事

りっしゅん ぜんじつ せつぶん ふる まめ
 立春の前日にあたる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ(ヤイガシ)を玄関に飾ったりして、
 びょうき さいなん お おに じやき お はら ねん ぶじ ころぶく ねがふうしゅう さいきん えほう
 病気や災難を起こす「鬼(邪気)」を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方
 ま てんとう ぜんこくてき ふうしゅう えどじだい おおさか しょうにん しょう
 巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商
 ういせいのしやうきかん おこな ふうしゅう はじ しょうせつ
 売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。(※所説あります)

