



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とになる	
2 (月)	ごはん 牛乳 ハンバーグバーベキューソース ほうれん草ソテー ABCスープ	809 2.8	32.0 24.3	牛乳 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)	節分にちなんだ献立です。 ごはん のりたまごふりかけ 牛乳 いわしカリカリフライ 豚肉と大根のみそ煮 福豆	762 2.1	28.3 23.4	牛乳 ぶたにく だいたず のり	いわし みそ たまご	だいこん ごぼう しめじ	にんじん こんにゃく えだまめ	こめ さとう	あぶら
4 (水)	甘納豆パン 牛乳 ちくわ磯辺天ぷら (2こ) カレーうどん ヨーグルト	885 4.0	31.9 29.9	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)	麦ごはん 牛乳 鶏つくね こんにゃくの炒り煮 じゃがバターみそ汁	796 2.4	29.4 24.0	牛乳 ぶたにく	とりにく みそ	こんにゃく 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 棒餃子 マーボー豆腐 キャンディチーズ (2こ)	792 2.3	31.4 24.9	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 にら 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 紫芋もち 豚肉のしょうが焼き キャベツのみそ汁	836 2.1	33.2 26.7	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 いもち	あぶら さとう
10 (火)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 肉じゃが ウエハース	793 2.4	35.4 19.0	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 ビビンバ風炒め えびボールいりスープ	781 2.7	25.9 23.8	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 豆乳チョコクレープ	791 2.4	26.9 22.2	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 花野菜サラダバンバンジー味 キーマカレー いよかんゼリー	850 3.4	27.8 28.8	牛乳 だいたず	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 弁 当 の 日 (牛乳のみあります)								
18 (水)	食パン いちごジャム 牛乳 菜の花のソテー スパゲティミートソース りんご	856 3.4	33.4 25.3	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	パン あぶら さとう	ジャム スパゲティ
19 (木)	麦ごはん 牛乳 あじ磯辺フライ もやし炒め 茎わかめのキムチスープ	754 2.6	28.4 24.3	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
20 (金)	麦ごはん 焼きのり 牛乳 五目厚焼きたまご 豚肉のすき焼き風煮	754 2.4	31.9 20.7	のり たまご とうふ	牛乳 ぶたにく	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)	麦ごはん 牛乳 ミルマークコーヒー 小松菜のソテー ポークハヤシ	736 2.1	23.6 16.0	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 ミルマーク
25 (水)	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。 ミルクパン 牛乳 コーングラタン ブロッコリー炒め ポトフ	754 3.1	28.1 25.4	牛乳 ウインナー	とりにく	ブロッコリー にんじん キャベツ	とうもろこし たまねぎ	パン じゃがいも	あぶら
26 (木)	麦ごはん 牛乳 白身魚のチリソース かしわ汁 ミニぶどうゼリー (2こ)	772 2.3	33.0 18.4	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 こんにゃく	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 肉団子甘酢あん (2こ) 豚肉と野菜のオイスター炒め	774 2.4	31.4 21.2	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		794 2.6	30.1 23.4	(エネルギー比15.2%) (エネルギー比26.5%)					

※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

※これまでに提供した学校給食の写真是市のホームページに掲載しています。

ねん こ う 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

立春の前日にあたる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギワシ(ヤイガシ)を玄関に飾ったりして、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)

