

学校給食献立予定表

千葉県こてはし
学校給食センター
☎307-8740

令和5年2月分

— Bコース —

日曜	献立名	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		栄養量				
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・ いも・砂糖	油脂	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
1 水	セルフサンド（薄切り食パン ハンバーグのトマトソースかけ） 牛乳 ABC スープ ツナとポテトのソテー	豚肉 鶏肉 ウインナー 卵 白いんげん豆 まぐろ	牛乳	にんじん ごまつな パセリ トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし	食パン 砂糖 パン粉 マカロニ じゃがいも	油	799	36.5	27.8	3.7	
2 木	節分にちなんだ献立 節分ごはん 牛乳 いわしの青のりフライ 豚肉とたまねぎの生姜炒め ヨーグルト	鶏肉 大豆 油揚げ いわし 豚肉	牛乳 こんぶ ちりめんじゃこ ヨーグルト あおさ	にんじん ピーマン	しょうが ごぼう かんぴょう	米 玄米 しらたき パン粉 砂糖 小麦粉	油	845	38.8	27.4	3.2	
3 金	コッペパン 牛乳 鶏肉のバジル焼き チリコンカン 野菜のイタリアンドレッシング和え	鶏肉 豚肉 大豆 赤いんげん豆 白いんげん豆	牛乳	にんじん バジル トマト	にんにく たまねぎ キャベツ えだまめ	レモン果汁 エリンギ とうもろこし	コッペパン 砂糖	油 イタリアンドレッシング	823	43.4	28.8	3.8
6 月	冬の味覚を味わう献立 ごはん 納豆 牛乳 さばのゆずみそ煮 白菜のどろみ汁 はっさく	納豆 さば 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん ごまつな	はくさい ねぎ はっさく	しょうが えのきたけ	米 でん粉 砂糖	油	833	36.6	25.4	3.0
7 火	ごはん 牛乳 かまぼこの磯香天ぷら 鶏すき焼き煮 もやしのごま酢和え	かまぼこ 鶏肉 凍り豆腐	牛乳 あおさ	にんじん ごまつな	たまねぎ ねぎ もやし	はくさい えのきたけ キャベツ	米 小麦粉 しらたき 砂糖 でん粉	油 ごま	858	31.8	27.0	2.8
8 水	まごわやさしい献立 まごわやさしいごはん 牛乳 メンチカツ 小松菜と春雨の炒め物	豚肉 鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき こんぶ ちりめんじゃこ	にんじん ごまつな	干しいたけ しょうが たまねぎ	えだまめ きくらげ	米 玄米 でん粉 さつまいも 砂糖 パン粉 はるさめ	油 ごま油 ごま	857	33.2	28.3	2.9
9 木	ごはん 牛乳 さつま芋のかき揚げ 天つゆ ぬめこ汁 切干大根のピリ辛和え	鶏肉 豆腐	牛乳 煮干し	にんじん ごまつな みつば	だいこん ねぎ とうもろこし	なめこ 切干しだいこん たまねぎ	米 小麦粉 こんにやく 砂糖 さつまいも でん粉	油 ごま油 ごま	808	25.2	24.8	3.2
10 金	厚切り食パン いちごジャム 牛乳 ほうれん草グラタン ミートボールと大豆のトマト煮 コンドレッシング和え	大豆 鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 トマト	セロリ えだまめ キャベツ	しめじ たまねぎ とうもろこし	食パン 砂糖 じゃがいも いちごジャム 小麦粉 でん粉	油 バター マーガリン コンドレッシング	865	30.7	30.9	3.9
13 月	ごはん にんじんそぼろ 牛乳 たららのフライソースかけ みそけんちん汁	豚肉 たら 生揚げ 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん ごまつな	ごぼう 干しいたけ ねぎ	だいこん しょうが えだまめ	米 小麦粉 パン粉 さといも 砂糖 こんにやく でん粉	油	862	37.3	23.8	3.5
14 火	ごはん 牛乳 焼き棒きょうざ キムチスープ ほうれん草と生揚げのたまご炒め	豚肉 豆腐 鶏肉 卵 生揚げ	牛乳	にんじん ごまつな ほうれん草 にら	たまねぎ えのきたけ ほうれん草 にんにく	だいこん ねぎ はくさい キャベツ しょうが	米 小麦粉 でん粉 砂糖	ごま油 油	797	30.0	22.6	3.3
15 水	麦ごはん 牛乳 肉団子（2個） 辛み豆腐汁 キャベツの生姜しょうゆ和え	鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん にら ごまつな	キャベツ もやし	しょうが たまねぎ	米 砂糖 パン粉 じゃがいも	油	808	31.9	22.1	2.8
16 木	きな粉揚げパン 牛乳 ほきのマヨネーズ焼き 冬野菜のトマトスープ はちみつレモンゼリー	きな粉 ホキ ベーコン 大豆 ウインナー	牛乳	にんじん ごまつな トマト みつば	にんにく たまねぎ	だいこん	コッペパン じゃがいも 砂糖 ゼリー	油 ごま マヨネーズ	793	30.0	32.9	3.5
17 金	ごはん 牛乳 さばの文化干し 豚汁 ぼんかん	さば 油揚げ 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん だいこん葉	ごぼう ねぎ	だいこん ぼんかん	米 こんにやく さといも	油	824	36.6	27.5	2.9
20 月	ごはん 牛乳 あじの揚げ煮 筑前煮 キムタク炒め	あじ 鶏肉 生揚げ 豚肉	牛乳	にんじん さいいんげん ほうれん草	だいこん ごぼう れんこん しょうが たくあん漬 はくさいキムチ	切干しだいこん たけのこ にんにく はくさいキムチ	米 でん粉 こんにやく 砂糖 さといも	油 ごま	825	33.9	20.5	2.8
21 火	ごはん 牛乳 揚げチヂミ 生揚げのピリ辛炒め もやし中華和え	豚肉 いか 生揚げ たこ	牛乳	にんじん にら	にんにく たけのこ ねぎ キャベツ もやし	たまねぎ エリンギ とうもろこし えだまめ	米 小麦粉 砂糖 でん粉 米粉	油 ごま油 ごま	885	29.0	30.0	2.6
22 水	コッペパン 牛乳 ハムチーズピカタ スパゲッティナポリタン ピーンズソテー	ハム 卵 豚肉 ベーコン ウインナー 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン	とうもろこし エリンギ たまねぎ キャベツ	エリンギ しめじ えだまめ	コッペパン スパゲッティ 砂糖	油	870	36.2	29.0	3.9
24 金	麦ごはん 牛乳 いわしの土佐煮 のっぺい汁 キャベツの肉みそ炒め	いわし 鶏肉 油揚げ 豆腐 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん キャベツ にんにく	干しいたけ ねぎ エリンギ	米 麦 砂糖 こんにやく さといも でん粉	ごま油	810	34.8	22.7	2.3
27 月	コッペパン チョココリウム 牛乳 ししゃもの唐揚げ（2尾） ちゃんこうどん 野菜のゆず和え	豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳 ししゃも	にんじん だいこん葉 ごまつな	だいこん もやし たまねぎ	キャベツ ゆず果汁	コッペパン 砂糖 でん粉 うどん チョコクリーム さといも	油	805	33.2	29.7	3.5
28 火	ポークカレーライス（ごはん） 牛乳 いかなゲット（2個） ひじきと枝豆のマリネ	豚肉 いか たちうお	牛乳 ひじき	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ	とうもろこし えだまめ	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油	899	28.3	28.5	2.8

- ・材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ・ヨーグルト、納豆、はちみつレモンゼリーは学配です。

平均栄養量	835	33.5 (16.0%)	26.8 (28.9%)	3.2
基準値	830	13～20%	20～30%	2.5g未満

種類	産地		種類	産地	
	12月(実施)	2月(予定)		12月(実施)	2月(予定)
米	千葉県	千葉県	たまねぎ	北海道	北海道
パン(小麦粉)	北海道、埼玉県、群馬県、茨城県、千葉県	千葉県、埼玉県、群馬県、茨城県、千葉県	じゃがいも	北海道	北海道
			はくさい	茨城県	茨城県
牛乳	千葉県	千葉県	ピーマン	茨城県、宮崎県	茨城県、宮崎県
豚肉	千葉県、茨城県、北海道	千葉県、茨城県	ねぎ	千葉県、茨城県	
鶏肉	千葉県、岩手県	千葉県、岩手県、青森県	にら	茨城県、栃木県、高知県	茨城県、栃木県
にんじん	千葉県	千葉県	みかん	愛媛県、佐賀県、静岡県	—
ごまつな	千葉県	千葉県、茨城県	りんご	長野県、青森県	—
キャベツ	千葉県	愛知県	いよかん	—	愛媛県
だいこん	千葉県、神奈川県	千葉県、神奈川県	はっさく	—	広島県
ほうれん草	千葉県、千葉県	千葉県、千葉県	ぼんかん	—	愛媛県

給食で使用している主な食材の産地をお知らせします。



2月27日(月)は、給食費等の第8期振替日です。残高の確認をお願いします。残高の確認をお願いします。引き落としができない場合、3月15日(水)に再振替を行います。(学校給食費に関するお問い合わせ 市保健体育課 電話 245-5909)