

学校給食献立予定表

千葉市こてはし
学校給食センター
☎307-8740

令和6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 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 野菜のアーモンド和え ヨーグルト	鶏肉 大豆 油揚げ いわし	牛乳 こんぶ あおさ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	ごぼう かんぴょう 干しいたけ キャベツ もやし	米 玄米 砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉 しらたき	油 ごま アーモンド	787	34.6	27.9	1.9	
2 金	セルフサンド (コッペパン背割り チリコンカン) 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ABC スープ	鶏肉 豚肉 ウインナー 大豆	牛乳	にんじん ごまつな パセリ トマト	たまねぎ キャベツ にんにく エリンギ	コッペパン 砂糖 じゃがいも マカロニ マーマレード	油	788	40.5	30.4	3.4	
5 月	ごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き けんちん汁 れんこんのきんぴら	鶏肉 豆腐 油揚げ あじ さつま揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	ごぼう はくさい だいこん	米 砂糖 さといも こんにゃく	油 ごま油	782	37.8	22.7	2.3	
6 火	ごはん 牛乳 メンチカツ 鶏すき焼き煮 野菜の彩り和え	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ えのきたけ はくさい ねぎ	キャベツ れんこん とうもろこし えだまめ	米 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 こんにゃく	油 野菜ドレッシング	815	29.7	22.8	2.2
7 水	ごはん 牛乳 ちくわの磯香天ぷら (2個) 根菜のみそ汁 キャベツの香味和え	豆腐 油揚げ ちくわ	牛乳 あおさ 煮干し	にんじん ごまつな	だいこん たまねぎ ねぎ キャベツ	もやし しょうが にんにく ごぼう	米 さいとも 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま油 ごま	790	27.2	26.6	3.3
8 木	🍷冬の味覚を味わう献立🍷 厚切り食パン 大豆チョコクリーム 牛乳 マカロニグラタン 冬野菜のスープ ポークケチャップソテー	鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー 青ピーマン パセリ	はくさい たまねぎ しめじ	しょうが にんにく	食パン じゃがいも マカロニ 砂糖 パン粉 小麦粉	油 大豆チョコクリーム バター	792	31.1	35.3	3.2
9 金	カレーライス (ごはん) 牛乳 えびかつ ひじきと枝豆のマリネ	豚肉 えび たら 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん トマト	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 パン粉 でん粉	油 ごま	854	28.3	24.0	2.8
13 火	🍷まごわやさしい献立🍷 まごわやさしいごはん 牛乳 いかの竜田揚げ 豚肉とたまねぎの生姜炒め ヨーグルトレーズン	鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ 生揚げ いか	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ こんぶ	にんじん ごまつな	干しいたけ えだまめ 干しぶどう	しょうが たまねぎ	米 玄米 砂糖 さつまいも でん粉	油 ごま チョコレート	808	40.3	27.0	3.1
14 水	麦ごはん 牛乳 鶏つくねの甘酢あんかけ 高野豆腐の五目煮 切干大根の和え物	鶏肉 凍り豆腐	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	えだまめ ねぎ 切干だいこん とうもろこし	米 麦 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも こんにゃく	油 ごま油	844	34.2	23.6	2.4
15 木	ごはん 人参そぼろ 牛乳 さばの文化干し つぼん汁	鶏肉 焼き豆腐 さば	牛乳 煮干し	にんじん	しょうが 干しいたけ ごぼう	ねぎ えだまめ	米 砂糖 こんにゃく さといも	油	859	40.3	32.5	2.3
16 金	ごはん 牛乳 ししゃものピリ辛焼き (2尾) 肉じゃが もやしとキャベツのごま和え 納豆	豚肉 納豆	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん ごまつな	しょうが 干しいたけ たまねぎ	もやし キャベツ 切干だいこん	米 じゃがいも 砂糖 しらたき	油 ごま	805	38.0	21.7	3.1
19 月	麦ごはん 韓国のみ 牛乳 あじの揚げ煮 麻婆豆腐 ぼんかん	豚肉 大豆 豆腐 あじ	牛乳 のり	にんじん ら	しょうが にんにく たまねぎ	ねぎ たけのこ ぼんかん	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	782	35.1	18.9	2.6
20 火	黒糖パン 牛乳 チキンみそかつ 太平燕 小松菜とコーンの炒め物	豚肉 鶏肉 うずら卵 えび ウインナー かまぼこ	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ たけのこ とうもろこし	干しいたけ キャベツ ねぎ	黒糖パン はるさめ でん粉 米粉 小麦粉 パン粉	油 ごま油	791	38.2	31.5	3.4
21 水	ごはん ひじき入り鶏そぼろ 牛乳 かき揚げ 豆腐とえのきのすまし汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん しゅんぎく	はくさい えのきたけ ねぎ ごぼう	しょうが えだまめ たまねぎ	米 砂糖 小麦粉	油 ごま	820	30.7	31.6	2.6
22 木	コッペパン 牛乳 ハムチーズピカタ ツナときのこのスパゲッティ 野菜のオニオンドレッシング和え	ウインナー まぐろ 卵 ハム	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ	キャベツ とうもろこし えだまめ	コッペパン スパゲッティ 砂糖	油 オニオンドレッシング	801	34.4	30.1	3.2
26 月	ごはん 牛乳 棒きょうざ スンドubuチゲ パンサンスー	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ら ごまつな	しょうが たまねぎ 干しいたけ えのきたけ	はくさい はくさい もやし にんにく ねぎ キャベツ	米 でん粉 小麦粉 じゃがいも 韓国もち 砂糖 はるさめ	ごま油 ごま	798	28.5	19.2	3.3
27 火	ごはん 牛乳 さばの更紗揚げ 豚汁 ほうれん草ののり和え	豚肉 豆腐 さば	牛乳 煮干し のり	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん ねぎ	しょうが もやし かんぴょう	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	油	825	31.7	29.7	2.5
28 水	中華丼 (ごはん) 牛乳 春巻き シュガービーンズ	豚肉 えび うずら卵 なると 大豆	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	たけのこ キャベツ 干しいたけ	米 はるさめ 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま油	795	30.7	24.8	2.4
29 木	薄切り食パン 牛乳 ハンバーグのデミグラスソースかけ ケラムチャウダー ほうれん草のソテー	鶏肉 豚肉 ベーコン あさり	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ しめじ とうもろこし	エリンギ えだまめ	食パン じゃがいも 米粉 砂糖 でん粉	油 バター	788	35.6	32.0	3.3
								平均栄養量	807	34.0 (16.9%)	27.0 (30.1%)	2.8
								基準値	830	13~20%	20~30%	2.5g未満

- ・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、納豆は学配です。

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	千葉市	千葉県	ほうれんそう	千葉市、千葉県	千葉市、千葉県
パン(小麦粉)	北海道	北海道、埼玉県、群馬県、茨城県、	たまねぎ	北海道	北海道
	千葉県	茨城県、千葉県	じゃがいも	北海道	北海道
牛乳	千葉県	千葉県	さつまいも	—	千葉県
豚肉	茨城県、栃木県、山形県、岩手県、	青森県	かぶ	—	千葉県
	青森県、北海道、鹿児島県	青森県	ねぎ	千葉県、茨城県、埼玉県	千葉県、茨城県
鶏肉	千葉県、岩手県、青森県	岩手県、青森県	にら	千葉県、茨城県、栃木県	茨城県、栃木県
にんじん	千葉市	千葉市	みかん	千葉県	—
ごまつな	千葉市	千葉市	りんご	福島県、青森県	—
キャベツ	千葉市、千葉県	千葉県、愛知県	いよかん	—	愛媛県
だいこん	千葉市、千葉県、神奈川県	千葉県、神奈川県	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26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。引き落としができない場合、3月15日(金)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)