

学校給食献立予定表

千葉市大宮
学校給食センター
☎305-1355

令和5年2月分

— A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	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん(2個) 生揚げの中華煮 春和え	豚肉 鶏肉 いか うずら卵 生揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい にんにく しょうが	だいこん ねぎ もやし きゅうり	米 パン粉 砂糖 でん粉 はるさめ	ごま油 油	822	33.0	21.6	3.2	
2 木	ごはん のり佃煮 牛乳 さわらの西京焼き すき焼き煮 ぼんかん	豚肉 さわら 凍り豆腐 焼き豆腐	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ はくさい ぼんかん	えのきたけ ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 水あめ しらたき	油	822	36.9	21.6	2.7	
3 金	🍷 節分にちなんだ献立 ごはん 牛乳 いわしの青のりフライ 呉汁 じゃがビー豚ばら炒め	いわし 生揚げ 大豆 豆腐 豚肉	牛乳 あおさ	にんじん ピーマン 赤ピーマン	ごぼう だいこん ねぎ	えのきたけ たまねぎ しょうが	米 パン粉 小麦粉 砂糖 さといも じゃがいも	油	832	32.5	26.4	2.7	
6 月	ごはん 牛乳 さばのゆずみそ煮 けんちん汁 野菜ののり和え	さば 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 のり	にんじん だいこん葉 ほうれんそう	ごぼう えのきたけ もやし	だいこん ねぎ	米 こんにやく さといも 砂糖	油	797	33.6	21.9	2.9	
7 火	厚切り食パン チョコクリーム 牛乳 ほきのタルタルフライ 冬野菜のスープ煮 小松菜とコーンのソテー	豚肉 ウィナー 白いんげん豆 ホキ ベーコン	牛乳	にんじん こまつな ブロッコリー パセリ	たまねぎ エリンギ	はくさい とうもろこし	食パン 砂糖 チョコクリーム じゃがいも でん粉 パン粉 小麦粉	油 マヨネーズ	836	31.1	31.1	3.5	
8 水	ごはん 牛乳 鶏肉の香り焼き 凍り豆腐の煮物 いよかん	鶏肉 豚肉 凍り豆腐 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ えだまめ	にんにく えのきたけ いよかん	米 砂糖 でん粉 こんにやく	油	851	39.4	25.9	2.5	
9 木	🍷 まごわやさしい献立 大豆入り炊き込みごはん 牛乳 ししゃものごまフライ(2尾) キャベツとわかめのさっぱり和え はちみつレモンゼリー	鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳 わかめ ひじき こんぶ ししゃも	にんじん	干しいたけ かんぴょう とうもろこし	キャベツ もやし しょうが	米 もち米 こんにやく 砂糖 小麦粉 パン粉 ゼリー	油 ごま油	832	26.1	28.3	3.6	
10 金	ごはん 三色そばろ 牛乳 あじの揚げ煮 辛み豆腐汁	豚肉 鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 卵 あじ	牛乳	にんじん にら ビーマン 黄ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ えのきたけ	キャベツ しょうが	米 さといも 砂糖 でん粉	油	833	39.1	25.6	2.7	
13 月	🍷 冬の味覚を味わう献立 ごはん 牛乳 さばのカレー竜田揚げ 大根と豚肉のみそ煮 はっさく	豚肉 さば うずら卵	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが はっさく	だいこん	米 砂糖 でん粉 こんにやく さといも	油	876	30.9	32.6	2.0	
14 火	チキンパエリア 牛乳 ほうれん草グラタン 野菜のアーモンド和え ガトーショコラ	鶏肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン こまつな トマト	にんにく かんぴょう きゅうり	エリンギ キャベツ	米 もち米 砂糖 小麦粉 ガトーショコラ	油 バター アーモンド イタリアンドレッシング	820	30.6	31.5	2.8	
15 水	セルフサンド(コッペパンズ メンチカツのソースかけ) 牛乳 米粉のコーンポタージュ ツナエッグソテー	豚肉 鶏肉 ベーコン まぐろ 卵	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	たまねぎ エリンギ	とうもろこし	コッペパン じゃがいも 米粉 砂糖 パン粉 でん粉	油 バター	838	32.2	34.5	3.6	
16 木	麦ごはん 牛乳 かに玉 麻婆豆腐 小松菜のチャプチェ	卵 かに 豚肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん にら こまつな	しょうが たまねぎ かんぴょう もやし	にんにく しいたけ ねぎ たけのこ 干しいたけ	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ	ごま油 油	805	34.5	19.8	3.3	
17 金	テーブルロール 牛乳 かばちゃクロックのソースかけ ミネストローネ キャベツのオニオンドレッシング和え	鶏肉 ウィナー 白いんげん豆	牛乳	にんじん かばちゃ トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ きゅうり	セロリ キャベツ	テーブルロール じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油 マーガリン	808	25.8	32.0	3.8	
20 月	ハヤシライス(麦ごはん) 牛乳 ハムチーズピカタ ひじきのカラフル和え	豚肉 白いんげん豆 ハム 卵	牛乳 チーズ ひじき	にんじん さやいんげん トマト こまつな	たまねぎ にんにく	マッシュルーム とうもろこし	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	840	29.6	24.3	3.6	
21 火	ごはん 牛乳 かわいひの甘酢あんかけ 根菜汁 じゃがいものごまみそ炒め	かわいひ 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 凍り豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん だいこん葉 黄ピーマン 赤ピーマン ピーマン	えのきたけ だいこん たまねぎ	ごぼう ねぎ	米 砂糖 でん粉 こんにやく じゃがいも	油 ごま油 ごま	864	31.6	29.5	3.0	
22 水	ごはん 牛乳 いかのチリソースフライ たまごスープ 豚肉と野菜の中華炒め 青のり小魚	いか 鶏肉 豚肉 卵	牛乳 かたくちいわし あおのり	にんじん チンゲンサイ ほうれん草	たまねぎ 干しいたけ しょうが もやし	ねぎ とうもろこし にんにく	米 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	824	32.7	25.7	3.0	
24 金	ココア揚げパン 牛乳 ミートボールのトマト煮 ジャーマンポテト ヨーグルト	ベーコン ウィナー 鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ にんにく	エリンギ とうもろこし しょうが	コッペパン 砂糖 でん粉 米粉マカロニ じゃがいも	油	808	30.8	32.4	2.8	
27 月	🍷 葛城中学校職場体験献立 ごはん 牛乳 かき揚げ 天つゆ おでん ほうれん草のごま和え	鶏肉 豚肉 いわしつみれ うずら卵 いかつみれ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草 みつば	だいこん キャベツ	もやし たまねぎ	米 砂糖 こんにやく 小麦粉 でん粉 さつまいも	ごま油 油	803	31.6	21.1	3.2	
28 火	コッペパン ミルククリーム 牛乳 ハンバーグのきのこソースかけ 豆乳カレースープ ブルーツポンチ	鶏肉 豆乳 白いんげん豆 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ はくさい ナタデココ みかん缶 りんご 黄桃缶	マッシュルーム にんにく とうもろこし	コッペパン じゃがいも 砂糖 米粉 パン粉 ゼリー	ミルククリーム 油	868	33.6	33.5	3.2	
									平均栄養量	830	32.4 (15.6%)	27.3 (29.6%)	3.1
・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。									基準値	830	13~20%	20~30%	2.5g未満
・はちみつレモンゼリー、ガトーショコラ、ヨーグルトは学配です。													

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	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	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	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	千葉市	千葉市	みかん	愛媛県、佐賀県、静岡県	—
こまつな	千葉市	千葉市、茨城県	りんご	長野県、青森県	—
キャベツ	千葉市	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	千葉市、千葉県	千葉市、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)