

学校給食献立予定表

千葉市新港
学校給食センター
☎ 241-1291

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	ごはん 牛乳 鶏肉の一味焼き 豆乳みそ汁 小松菜とツナの塩昆布炒め	鶏肉 豚肉 豆乳 まぐろ	牛乳 こんぶ	にんじん だいこん葉 ごまつな	ねぎ だいこん しめじ しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし キャベツ もやし	米 砂糖 じゃがいも	ごま 油 ごま油	827	35.6	25.9	2.9	
2	🍷節分にちなんだ献立🍷 ごはん 牛乳 いわしの青のりフライ いも団子汁 野菜のゆずドレッシング和え 福豆	鶏肉 生揚げ 油揚げ 大豆 いわし	牛乳 あおさ	にんじん だいこん葉 ごまつな	ごぼう だいこん えのきたけ はくさい ねぎ ゆず 切干しだいこん	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉	油	850	29.8	27.4	2.6	
3	はちみつパン 牛乳 もちいなり ほうとう 里芋のそぼろあんかけ	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	かぼちゃ にんじん ごまつな さやいんげん	だいこん ねぎ	はちみつパン もち こんにゃく さといも うどん 砂糖	油	817	29.4	30.1	3.5	
6	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ 麻婆豆腐 中華和え	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ きくらげ きゅうり キャベツ もやし とうもろこし 切干しだいこん	米 でん粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油	869	32.1	27.3	2.9	
7	❄️冬の味覚を味わう献立❄️ さつまいもパン 牛乳 ハムチーズピカタ 冬野菜のポトフ 野菜のドレッシング和え	卵 ハム 鶏肉 豚肉 ウインナー 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ エリンギ だいこん はくさい キャベツ もやし とうもろこし	さつまいもパン じゃがいも でん粉	油 コールスロドレッシング	835	32.3	30.1	3.6	
8	🍷まごわやさしい献立🍷 まごわやさしいごはん 牛乳 あじの揚げ玉フライ 野菜ののり和え ヨーグルト	鶏肉 大豆 油揚げ あじ	牛乳 ヨーグルト のり ひじき こんぶ ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう	干しいたけ えだまめ はくさい もやし	米 玄米 さつまいも 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ごま油 ごま	807	32.7	26.0	3.0	
9	セルフサンド (コッペパン ソース焼きそば) 牛乳 わかめスープ フルーツゼリーポンチ	鶏肉 豚肉 豆腐 かつお節	牛乳 わかめ あおさ	にんじん ごまつな ピーマン	しょうが たけのこ ねぎ たまねぎ もやし キャベツ みかん缶 りんご缶 パイン缶	コッペパン でん粉 じゃがいも 中華めん ゼリー もち 砂糖	油 ごま油 ごま	811	26.1	26.1	3.4	
10	根菜のチキンカレーライス (麦ごはん) 牛乳 メンチカツ 海そう和え	豚肉 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 わかめ 海そうミックス	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ だいこん れんこん キャベツ もやし	米 麦 砂糖 じゃがいも さといも でん粉 パン粉	油	878	29.5	23.6	3.0	
13	ごはん 牛乳 春巻き 中華スープ キムタク炒め	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら ごまつな	たまねぎ はくさい たけのこ えのきたけ きくらげ 干しいたけ しょうが にんにく たくあん漬 もやし 切干しだいこん はくさいキムチ	米 でん粉 小麦粉 砂糖 はるさめ	油 ごま	818	29.2	25.2	3.1	
14	パエリア 牛乳 鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーとアーモンドのドレッシング和え ガトーショコラ	ベーコン いか あさり 鶏肉	牛乳	にんじん トマト 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ エリンギ	米 玄米 砂糖 ガトーショコラ	油 アーモンド コーンドレッシング	810	30.6	30.7	3.0	
15	セルフサンド (コッペパンズ 菜の花コロッケ 小袋ソース) 牛乳 キャロットシチュー はっさく	鶏肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	なのはな にんじん	たまねぎ とうもろこし はっさく	コッペパン 米粉 パン粉 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	808	27.8	28.7	3.2	
16	ごはん 小松菜の豚そぼろ 牛乳 あじの揚げ煮 呉汁	あじ 鶏肉 豚肉 油揚げ 大豆 豆乳	牛乳	にんじん だいこん葉 ごまつな	ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ しょうが もやし	米 さといも でん粉 こんにゃく 砂糖	油 ごま	815	38.8	24.5	2.5	
17	ごはん 牛乳 ししゃもの青のりフライ (2尾) 寄せ鍋煮 きくらげのごまみそ和え	豚肉 いかつみれ はんぺん 焼き豆腐 いわしつみれ	牛乳 こんぶ あおのり ししゃも	にんじん	はくさい しょうが えのきたけ ねぎ しめじ もやし きくらげ だいこん	米 しらたき パン粉 砂糖 小麦粉	油 ごま油	837	31.7	25.5	3.6	
20	❄️冬の味覚を味わう献立❄️ ごはん 牛乳 さんまの梅しょうゆ煮 大根のみそ煮 豚肉の生姜炒め	さんま 鶏肉 生揚げ ちくわ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく 梅	米 こんにゃく でん粉 しらたき 砂糖	油	892	37.0	29.0	3.2	
21	ごはん 牛乳 さつま芋のかき揚げ 小袋天つゆ 鶏ごぼう汁 人参しりしり	鶏肉 大豆 生揚げ 卵	牛乳	にんじん みつば だいこん葉 さやいんげん	ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ	米 さつまいも 小麦粉 こんにゃく でん粉	油	822	26.3	25.8	2.8	
22	ごはん ひじきの手作りふりかけ 牛乳 ほっけの一夜干し 豚汁	ほっけ 豚肉 かつお節 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	にんじん ごまつな	だいこん ねぎ ごぼう	米 さといも 砂糖	油 ごま ごま油	818	36.5	26.3	3.3	
24	麦ごはん 焼きのり 牛乳 さばのみそ煮 すき焼き煮 いよかん	さば 豚肉 焼き豆腐	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ はくさい 干しいたけ ねぎ えのきたけ いよかん	米 麦 しらたき 砂糖 油ふ		848	34.9	24.3	2.5	
27	ごはん 牛乳 ハンバーグのごまだれかけ 芋けんちん汁 こんにゃくのおかか煮	卵 鶏肉 油揚げ 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん だいこん葉	たまねぎ しょうが ごぼう だいこん はくさい ねぎ たけのこ	米 パン粉 砂糖 でん粉 さといも こんにゃく	油 ごま	836	34.7	24.1	3.2	
28	ブランコッペパン 牛乳 ほうれん草グラタン ミートボールのトマト煮 ひじきのカラフル和え	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ ひじき	ほうれんそう にんじん トマト ごまつな	たまねぎ エリンギ もやし とうもろこし	ブランコッペパン じゃがいも 砂糖 でん粉 小麦粉	油 バター ごま ごま油	802	34.1	30.5	3.5	
								平均栄養量	832	32.1 (15.4%)	26.9 (29.1%)	3.1
								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、ガトーショコラは学配です。

給食で使用している主な食材の産地をお知らせします。

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	—
ごまつな	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
ほうれんそう	千葉市、千葉県	千葉市、千葉県	ぼんかん	—	愛媛県

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)