

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6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 木 | 🍷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 大豆の時雨煮 | 豚肉 かまぼこ 鶏肉 いわし 大豆 油揚げ | 牛乳 あおさ | にんじん ほうれんそう | ごぼう しめじ だいこん しょうが | 米 でん粉 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 | 油 | 821 | 36.4 | 24.4 | 2.2 | |
| 2 金 | ごはん 牛乳 あじの揚げ煮 麻婆豆腐 ナタデココボンチ | 豚肉 大豆 豆腐 あじ | 牛乳 | にんじん にら | しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ かんびょう みかん缶 りんご缶 ナタデココ | 米 砂糖 でん粉 ゼリー | ごま油 油 | 791 | 32.9 | 17.1 | 2.3 | |
| 5 月 | ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソース コンスープ いよかん | 鶏肉 白いんげん豆 豚肉 | 牛乳 生クリーム | にんじん | たまねぎ マッシュルーム とうもろこし いよかん | 米 じゃがいも 米粉 砂糖 でん粉 | 油 バター | 828 | 31.9 | 24.3 | 2.2 | |
| 6 火 | 🍷夏までわやさしい献立🍷 ごはん 牛乳 さばの更紗揚げ つみれ汁 もやしの和え物 | 豆腐 油揚げ さば つみれ | 牛乳 こんぶ にぼし粉 | にんじん ほうれんそう ごまつな | だいこん たまねぎ えのきたけ はくさい | 米 さといも 砂糖 でん粉 | 油 ごま油 ごま | 846 | 30.9 | 31.7 | 2.2 | |
| 7 水 | ごはん 牛乳 春巻き 八宝豆腐 にんじんそぼろ | 豚肉 豆腐 うずら卵 鶏肉 | 牛乳 | にんじん ごまつな | しょうが にんにく たまねぎ きくらげ | 米 小麦粉 でん粉 砂糖 はるさめ | 油 ごま油 | 812 | 33.4 | 25.4 | 2.5 | |
| 8 木 | ごはん 牛乳 ぼっかけ一夜干し 豚バラ大根 五目きんぴら | 豚肉 さつま揚げ 大豆 生揚げ ほっけ | 牛乳 | にんじん さやいんげん | しょうが たまねぎ だいこん | 米 でん粉 砂糖 こんにゃく | 油 ごま油 | 844 | 37.1 | 28.5 | 3.1 | |
| 9 金 | きなこ揚げパン 牛乳 ミートソースのペンネ 野菜のアーモンド和え ヨーグルト | きな粉 豚肉 大豆 | 牛乳 ヨーグルト | にんじん トマト パジャ ごまつな | にんにく たまねぎ キャベツ | 切干しだいこん マッシュルーム もやし | 油 オリーブ油 アーモンド | 800 | 34.1 | 24.1 | 2.9 | |
| 13 火 | ごはん 牛乳 メンチカツごまソースかけ 生姜けんちん汁 ひじきの梅煮 | 鶏肉 生揚げ さつま揚げ 豚肉 | 牛乳 ひじき | にんじん ごまつな さやいんげん | ごぼう だいこん えのきたけ 干ししいたけ | 梅干し たまねぎ しょうが | 米 パン粉 こんにゃく 小麦粉 さといも 砂糖 でん粉 | 油 ごま | 781 | 28.6 | 24.5 | 2.1 |
| 14 水 | エビピラフ 牛乳 ほうれん草オムレツ ガーリック和え ガトーショコラ | 豚肉 生揚げ えび いか 卵 | 牛乳 | にんじん ほうれんそう ブロッコリー 黄ピーマン | にんにく たまねぎ えだまめ | キャベツ とうもろこし | 米 玄米 ガトーショコラ 砂糖 | 油 オリーブ油 | 780 | 31.4 | 28.8 | 2.5 |
| 15 木 | 豚キムチのスタミナ丼(麦ごはん) 牛乳 揚げぎょうざ 切干大根の中華炒め | 豚肉 鶏肉 生揚げ | 牛乳 | にんじん ほうれんそう チンゲンサイ にら | しょうが にんにく ごぼう ねぎ たまねぎ はくさい かんびょう | キャベツ えのきたけ きんぎょ 切干しだいこん | 米 麦 砂糖 こんにゃく 小麦粉 でん粉 小麦粉 | 油 ごま油 | 811 | 33.3 | 22.7 | 2.3 |
| 16 金 | 黒糖パン 牛乳 タンダーチキン ビーンズブラウンシチュー 小松菜のマリネ | 豚肉 赤いんげん豆 大豆 乳肉 | 牛乳 ヨーグルト ひじき | にんじん さやいんげん ごまつな トマト | にんにく たまねぎ レモン果汁 | とうもろこし マッシュルーム | 黒糖パン じゃがいも 砂糖 | 油 オリーブ油 油 | 829 | 39.8 | 29.4 | 3.3 |
| 19 月 | 🍷冬の味覚を味わう献立🍷 ごはん 韓国のり 牛乳 ししやものごまフライ(2尾) 冬野菜のみそ汁 はっさく | 豚肉 油揚げ | 牛乳 ししやものり | にんじん ほうれんそう | れんこん たまねぎ えのきたけ かぶ | とうもろこし はくさい はっさく | 米 小麦粉 こんにゃく 砂糖 さつまいも でん粉 パン粉 | 油 ごま油 ごま油 | 812 | 31.3 | 27.4 | 2.4 |
| 20 火 | チキンカレーライス(麦ごはん) 牛乳 スコッチエッグ 冬キャベツのペペロンチーノ | 鶏肉 豚肉 卵 ベーコン | 牛乳 | にんじん トマト | しょうが たまねぎ しめじ キャベツ | にんにく エリンギ とうもろこし | 米 麦 じゃがいも パン粉 砂糖 | 油 オリーブ油 | 862 | 29.8 | 26.1 | 2.5 |
| 21 水 | 磯の香りごはん 牛乳 さばの塩焼き じゃがいものそぼろ煮 ミニアセロラゼリー | 鶏肉 豚肉 油揚げ 大豆 さば | 牛乳 こんぶ ちりめんじゃこ | にんじん さやいんげん | しめじ たまねぎ | えだまめ 干ししいたけ | 米 砂糖 こんにゃく もち米 じゃがいも でん粉 ゼリー | 油 | 795 | 36.4 | 30.4 | 2.8 |
| 22 木 | テーブルロール 牛乳 みそラーメン ヤンニョムチキン ナムル | 豚肉 鶏肉 なるど | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ ごまつな | キャベツ きくらげ にんにく | とうもろこし しょうが だいずもやし | テーブルロール 中華めん でん粉 米粉 砂糖 水あめ | 油 ごま油 ごま | 807 | 33.0 | 32.2 | 3.3 |
| 26 月 | ごはん 牛乳 にらまんじゅう(2個) 肉じゃが シャキシャキ和え 角チーズ | 豚肉 がんもどき 大豆 | 牛乳 チーズ | にんじん さやいんげん にら | キャベツ れんこん とうもろこし ねぎ | にんにく しょうが たまねぎ 干ししいたけ | 米 しらたき 砂糖 小麦粉 じゃがいも | 油 ごま油 ごま油 | 844 | 35.4 | 24.7 | 3.2 |
| 27 火 | ごはん 牛乳 さんまのかばやき 辛み豆腐汁 のり and え | 豚肉 さんま 大豆 油揚げ 豆腐 | 牛乳 のり | にんじん にら ごまつな | キャベツ はくさい もやし | えのきたけ 切干しだいこん しめじ | 米 砂糖 でん粉 | 油 ごま油 | 850 | 36.0 | 32.5 | 2.8 |
| 28 水 | ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 白菜と肉団子のうま煮 豚肉と玉ねぎの生炊炒め | 大豆 鶏肉 豆腐 豚肉 さわら | 牛乳 | にんじん ごまつな 青ピーマン | しょうが たまねぎ はくさい | にんにく しめじ エリンギ | 米 じゃがいも しらたき 砂糖 でん粉 | 油 ごま油 | 786 | 36.3 | 19.7 | 2.3 |
| 29 木 | 厚切り食パン いちごジャム 牛乳 ポテトミートグラタン 大根の洋風煮 ツナと野菜のソテー | ベーコン 生揚げ まぐろ 豚肉 | 牛乳 チーズ | にんじん ブロッコリー ほうれんそう トマト | だいこん しめじ にんにく | キャベツ たまねぎ とうもろこし | 食パン じゃがいも いちごジャム 小麦粉 砂糖 | 油 オリーブ油 油 | 806 | 31.7 | 30.7 | 3.4 |

- ・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。

| | | | | |
|-------|-----|-----------------|-----------------|--------|
| 平均栄養量 | 816 | 33.7 (16.5%) | 26.6 (29.3%) | 2.6 |
| 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、埼玉県、群馬県、茨城県、千葉県 | 北海道、埼玉県、群馬県、茨城県、千葉県 | たまねぎ | 北海道 | 北海道 |
| | 千葉県 | 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、北海道、鹿児島県 | 青森県 | かぶ | — | 千葉県 |
| | 千葉県、岩手県、青森県 | 岩手県、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 | 愛媛県 | — |
| 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 |

給食で使っ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)