

# 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

## — 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	ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソース コンソープ 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 ジャがいも 米粉 砂糖 でん粉	油 バター	828	31.9	24.3	2.2	
2 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 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 ジャがいも パン粉 小麦粉	油	821	36.4	24.4	2.2	
5 月	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 パイン缶 黄桃缶 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	
6 火	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 ジャがいも いちごジャム 小麦粉 砂糖	オリーブ油 油	806	31.7	30.7	3.4	
7 水	ごはん 牛乳 にらまんじゅう (2個) 肉じゃが ジャキジャキ和え 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	米 しらたき 砂糖 小麦粉 ジャがいも	油 ごま ごま油	844	35.4	24.7	3.2	
8 木	ごはん 牛乳 さんまのかぼやき 辛み豆腐汁 のり和え	豚肉 さんま 大豆 油揚げ 豆腐	牛乳 のり	にんじん にら こまつな	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
9 金	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 白菜と肉団子のうま煮 豚肉と玉ねぎの生姜炒め	大豆 鶏肉 豆腐 豚肉 さわら	牛乳	にんじん こまつな 青ピーマン	しょうが たまねぎ はくさい	米 ジャがいも しらたき 砂糖 でん粉	油 ごま油	786	36.3	19.7	2.3	
13 火	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 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	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	
14 水	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 こまつな さやいんげん	ごぼう 梅干し だいこん たまねぎ えのきたけ しょうが 干ししいたけ	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	
15 木	黒糖パン 牛乳 タンドリーチキン 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 豆乳 鶏肉	牛乳 ヨーグルト ひじき	にんじん さやいんげん こまつな 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 ジャがいも 砂糖	オリーブ油 油	829	39.8	29.4	3.3
16 金	豚キムチのスタミナ丼 (麦ごはん) 牛乳 揚げようざ 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 えのきたけ たまねぎ はくさい かんぴょう	米 麦 砂糖 こんにゃく でん粉 小麦粉	油 ごま油	811	33.3	22.7	2.3	
19 月	チキンカレーライス (麦ごはん) 牛乳 スコッチエッグ 冬キャベツのパペロンチーノ	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 ジャがいも パン粉 砂糖	油 オリーブ油	862	29.8	26.1	2.5
20 火	冬の味覚を味わう献立 ごはん 韓国のり 牛乳 ししゃものごまフライ (2尾) 冬野菜のみそ汁 はっさく	豚肉 韓国 油揚げ	牛乳 ししゃものり	にんじん ほうれんそう	れんこん えのきたけ かぶ	とうもろこし 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 ごま油	812	31.3	27.4	2.4
21 水	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 なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	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
22 木	磯の香りごはん 牛乳 さばの塩焼き ジャがいものそぼろ煮 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 ジャがいも でん粉 ゼリー	油	795	36.4	30.4	2.8
26 月	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 こまつな	しょうが にんにく たまねぎ きくらげ	はくさい かんぴょう えだまめ キャベツ	米 小麦粉 でん粉 砂糖 はるさめ	油 ごま油	812	33.4	25.4	2.5
27 火	ごはん 牛乳 ほっけ一夜干し 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	えだまめ ごぼう 干ししいたけ	米 でん粉 砂糖 こんにゃく	油 ごま油	844	37.1	28.5	3.1
28 水	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 パジル こまつな	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	コッペパン 砂糖 マカロニ	油 オリーブ油 アーモンド	800	34.1	24.1	2.9
29 木	まごわやさしい献立 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 こまつな	だいこん たまねぎ えのきたけ はくさい	もやし とうもろこし 切干しだいこん しょうが	米 さといも 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	846	30.9	31.7	2.2
								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

- ・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。
- ・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	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	ジャがいも	北海道	北海道
牛乳	千葉県	千葉県	さつまいも	—	千葉県
	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
鶏肉	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
にんじん	千葉市	千葉市	にら	千葉県、茨城県、栃木県	茨城県、栃木県
こまつな	千葉市	千葉市	みかん	千葉県	愛媛県
キャベツ	千葉市、千葉県	千葉県、愛知県	りんご	福島県、青森県	—
だいこん	千葉市、千葉県、神奈川県	千葉県、神奈川県	いよかん	—	愛媛県
			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)