平成31年2月分

学校給食献立予定表

― Bコース ―

千葉市大宮
学校給食センター
☎ 305－1355

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)	脂肪 (g)
1	金	厚切り食パン、りんごジャム、牛乳、 チキンウインナーの卵巻き、 豆乳野菜スープ、ミニトマト(2個)	豚肉、卵、 白いんげん豆、 ひよこ豆、豆乳、 チキンウインナー	牛乳	にんじん、 さやいんげん、 トマト	たまねぎ、 とうもろこし、 キャベツ	食パン、でん粉、 りんごジャム、 じゃがいも、 米粉、砂糖	油	795	34.7	23.6
4	月	節分にちなんだ献立 白飯、牛乳、いわしの青のりフライ、 小松菜の味噌汁、五目豆	いわし、鶏肉、 油揚げ、 豆腐、大豆	牛乳、 あおさ	にんじん、 こまつな	だいこん、ねぎ、 えのきたけ、 ごぼう、えだまめ	米、こんにゃく、 砂糖、パン粉、 小麦粉、でん粉	油	845	33.6	28.3
5	火	厚切り食パン、チョコクリーム、牛乳、 ハンバーグのトマトソースかけ、 パンプキンポタージュ、フルーツポンチ	鶏肉、豚肉、 白いんげん豆、 卵	牛乳、 脱脂粉乳	にんじん、 かぼちゃ、 トマト、こまつな	たまねぎ、 にんにく、パイン缶、 ナタデココ、 みかん缶、 黄桃缶、りんご缶	食パン、砂糖、 チョコクリーム、 じゃがいも、 パン粉、ゼリー	油	857	34.6	24.7
6	水	冬の味覚を味わう献立 麦飯、牛乳、五目卵焼き、 豚肉と大根の煮物、りんご	豚肉、鶏肉、 卵、生揚げ、 さつま揚げ	牛乳	にんじん、 こまつな、 ほうれんそう	だいこん、ねぎ、 エリンギ、りんご、 しいたけ、 しょうが、たけのこ	米、麦、砂糖、 こんにゃく、 でん粉	油	798	30.3	20.7
7	木	黒糖パン、牛乳、かまぼこの磯香天ぷら、 ちゃんこうどん、切干大根の和え物	豚肉、鶏肉、 油揚げ、 かまぼこ	牛乳、 あおさ	にんじん、 こまつな	だいこん、しめじ、 切干しだいこん、 とうもろこし、ねぎ、 きゅうり、たまねぎ	黒糖パン、 さといも、 うどん、小麦粉、 砂糖、でん粉	油、ごま油	844	33.4	33.1
8	金	白飯、牛乳、チキン味噌カツ、 つみれ汁、デコポン	鶏肉、つみれ、 豆腐、油揚げ、 凍り豆腐	牛乳	にんじん	だいこん、ねぎ、 しょうが、はくさい、 えのきたけ、 かんぴょう、 デコポン、こぼう	米、でん粉、 砂糖、米粉、 パン粉	油	821	34.6	23.1
12	火	まごわやさしい献立 まごわやさしいご飯、牛乳、 焼きししゃも(2尾)、海そうの和え物	豚肉、大豆、 油揚げ	牛乳、ひじき、 ししゃも、 海そうミックス	にんじん、 こまつな	ごぼう、はくさい、 しいたけ、 えだまめ、 もやし、しょうが	米、もち米、 さつまいも、 こんにゃく、 砂糖	油、ごま	820	34.9	26.3
13	水	白飯、牛乳、春巻き、生揚げの中華煮、 ぽんかん	生揚げ、 いか、えび、 うずら卵	牛乳	にんじん、 さやいんげん	しょうが、はくさい、 にんにく、たけのこ、 たまねぎ、ねぎ、 しめじ、キャベツ、 ぽんかん	米、小麦粉、 はるさめ、 砂糖、でん粉	油	848	30.9	25.6
14	木	ぶどうパン、牛乳、チキンチーズ焼き、 スパゲッティミートソース、 野菜のドレッシング和え、チョコプリン	鶏肉、豚肉、 大豆、ひよこ豆	牛乳、 チーズ	にんじん、 トマト、パセリ、 ピーマン、 赤ピーマン	しょうが、にんにく、 セロリ、えだまめ、 たまねぎ、もやし、 とうもろこし、 エリンギ、キャベツ	ぶどうパン、 スパゲッティ、 チョコプリン、 パン粉、砂糖	油、 ごまドレッシング	855	35.3	28.3
15	金	白飯、牛乳、さばのねぎ味噌焼き、 白玉汁、いよかん	さば、鶏肉、 油揚げ	牛乳	にんじん、 こまつな	ねぎ、だいこん、 かんぴょう、 えのきたけ、 ごぼう、いよかん	米、白玉もち	油	858	31.8	29.2
18	月	泉谷中学校職場体験献立 根菜カレー(白飯)、牛乳、 鶏肉の唐揚げ、白菜の和え物	鶏肉、豚肉、 大豆	牛乳	にんじん、 さやいんげん、 ほうれんそう	しょうが、ごぼう、 にんにく、もやし、 たまねぎ、 れんこん、はくさい	米、米粉、 でん粉、 じゃがいも	油、 ゆず醤油ドレッシング	858	29.8	27.2
19	火	白飯、牛乳、かに玉、ワンタンスープ、 ぽんかん	卵、豚肉、 生揚げ、 かに	牛乳	にんじん	しょうが、しいたけ、 たまねぎ、もやし、 かんぴょう、ねぎ、 とうもろこし、 たけのこ、ぽんかん	米、ワンタン、 砂糖、でん粉	油、ごま油、 ごま	791	30.4	21.6
20	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、ミネストローネ、白菜のマリネ	鶏肉、豚肉、 白いんげん豆、 大豆、ベーコン、 ウインナー	牛乳	にんじん、 トマト、 パセリ	セロリ、にんにく、 たまねぎ、 えだまめ、もやし、 キャベツ、はくさい	コッペパン、 じゃがいも、 砂糖、パン粉、 でん粉	油、ごま	790	30.4	29.5
21	木	白飯、牛乳、さんまのおろし煮、 豚汁、ミニトマト(2個)	豚肉、さんま、 豆腐、 油揚げ	牛乳	にんじん、 こまつな、 トマト	だいこん、 ごぼう、 ねぎ	米、でん粉、 砂糖、さといも、 こんにゃく	油	831	34.2	27.3
22	金	麦飯、大根葉の手作りふりかけ、牛乳、 いかの生姜醤油焼き、かきたま味噌汁	いか、生揚げ、 鶏肉、卵、 かつお節	牛乳、 ちりめん、 わかめ	にんじん、 だいこん葉	たまねぎ、 だいこん、 かんぴょう、 ねぎ、しょうが	米、麦	油、ごま油、 ごま	781	39.7	20.0
25	月	白飯、牛乳、揚げ鶏のねぎソースかけ、 中華コーンスープ、りんご	鶏肉、豚肉、 生揚げ、 ベーコン	牛乳	にんじん、 こまつな	しょうが、にんにく、 ねぎ、かんぴょう、 とうもろこし、 たまねぎ、 もやし、りんご	米、砂糖、 小麦粉、 でん粉	油、ごま油	859	33.1	27.2
26	火	きなこ揚げパン、牛乳、 ほうれん草オムレツ、ポークビーンズ、 ヨーグルト	きな粉、卵、 豚肉、 白いんげん豆	牛乳、 ヨーグルト	にんじん、トマト、 さやいんげん、 ほうれんそう	にんにく、 たまねぎ、 エリンギ、 とうもろこし	コッペパン、 砂糖、でん粉、 じゃがいも	油	792	34.2	28.2
27	水	白飯、牛乳、いわしの梅煮、 味噌けんちん汁、デコポン	鶏肉、いわし、 油揚げ、 豆腐	牛乳	にんじん、 だいこん葉	ごぼう、だいこん、 えのきたけ、 ねぎ、デコポン、 梅干し	米、こんにゃく、 じゃがいも、 砂糖、でん粉	油	797	34.3	21.2
28	木	チキンライス、牛乳、 かぼちゃグラタン、小松菜とマカロニのソテー	鶏肉、 ベーコン、 ひよこ豆	牛乳、 チーズ	にんじん、トマト、 かぼちゃ、 こまつな	たまねぎ、 えだまめ、 とうもろこし、 エリンギ、キャベツ	米、砂糖、 マカロニ、 小麦粉	油、バター	783	28.4	22.0
								平均栄養量	822	33.1	25.6 (28.0%)
								基準量	820	30.0 (25～40g)	27.3 (25～30%)

・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。
・チョコプリン、ヨーグルトは学配です。

種類	産地 1月(実施)	産地 2月(予定)	種類	産地 1月(実施)	産地 2月(予定)
米	千葉県	千葉県	じゃがいも	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	北海道、埼玉県、群馬県、 茨城県、千葉県	はくさい	茨城県	茨城県
牛乳	千葉県	千葉県	セロリ	―	千葉県、愛知県
豚肉	千葉県、岩手県、青森県	千葉県	もやし	栃木県	栃木県
鶏肉	岩手県	岩手県	赤ピーマン	高知県	―
鶏卵	岩手県	岩手県	にら	千葉県	千葉県
にんじん	千葉市	千葉市	青ピーマン	茨城県	茨城県
ねぎ	千葉県	千葉市、千葉県	パセリ	―	千葉県
こまつな	千葉市	千葉市	かぶ	千葉県	―
キャベツ	千葉市、千葉県、愛知県	千葉市、愛知県	ミニトマト	千葉県	千葉県
たまねぎ	北海道	北海道	デコポン	―	愛媛県、熊本県
だいこん	千葉市、千葉県、神奈川県	千葉県	ぽんかん	―	愛媛県
ほうれんそう	千葉市	千葉市	りんご	秋田県	青森県
チンゲンサイ	千葉県	―	みかん	愛媛県、静岡県	―
			いよかん	愛媛県	愛媛県

※今月２５日（月）は、給食費・学校徴収金の振替日です。残高の確認をお願いします。引き落としができない場合、来月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　２４５－５９０９）