平成31年2月分

学校給食献立予定表

― Ａコース ―

千葉市新港
学校給食センター
☎２４１－１２９１

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	節分にちなんだ献立 白飯、牛乳、いわしの青のりフライ、 けんちん汁、五目豆	鶏肉、油揚げ、 豆腐、大豆、 さつま揚げ、 いわし	牛乳、 こんぶ、 あおさ	にんじん、 だいこん葉	ごぼう、 だいこん、 ねぎ	米、こんにゃく、 さといも、砂糖、 パン粉、小麦粉、 でん粉	油	827	33.6	25.5
4	月	白飯、牛乳、ハンバーグのおろしソースかけ、 いも団子入り味噌汁、野菜ののり和え	油揚げ、 生揚げ、 豚肉、卵	牛乳、 のり	にんじん、 こまつな	だいこん、ねぎ、 えのきたけ、 たまねぎ、 もやし、はくさい、 切干しだいこん	米、でん粉、 砂糖、パン粉、 じゃがいも、 小麦粉	油	848	33.2	24.8
5	火	白飯、牛乳、あじの西京焼き、 じゃがいものそぼろ煮、切干大根の炒め煮	豚肉、大豆、 生揚げ、あじ、 さつま揚げ	牛乳	にんじん、 さやいんげん	たまねぎ、 しょうが、 えだまめ、 切干しだいこん	米、じゃがいも、 こんにゃく、 でん粉、砂糖	油、 ごま油	845	38.4	20.2
6	水	黒糖食パン、牛乳、チキンマスタード焼き、 野菜のスープ煮、キャンディーポテト	鶏肉、 ベーコン、 白いんげん豆	牛乳	にんじん	レモン果汁、 にんにく、セロリ、 たまねぎ、 しめじ、キャベツ	黒糖パン、 じゃがいも、 さつまいも、 砂糖	油、バター	806	33.4	30.0
7	木	エッグカレーライス(麦飯)、牛乳、 ひじきのカラフル和え、デコポン	豚肉、うずら卵	牛乳、 脱脂粉乳、 チーズ、ひじき	にんじん	しょうが、にんにく、 たまねぎ、もやし、 とうもろこし、 デコポン、えだまめ	米、麦、砂糖、 じゃがいも	油、ごま油、 ごま	825	26.3	21.3
8	金	薄切り食パン(2枚)、牛乳、えびポーションフライ、 小袋ソース、キャロットポタージュ、 ブロッコリーのごまドレッシング和え	鶏肉、ベーコン、 白いんげん豆、 えび、たら	牛乳、 生クリーム	にんじん、 ブロッコリー	たまねぎ、 とうもろこし、 えだまめ	食パン、米粉、 じゃがいも、 でん粉、パン粉、 小麦粉	油、 ごまドレッシング	856	35.6	29.0
12	火	白飯、大根葉の手作りふりかけ、 牛乳、さばのゆず味噌煮、 豆腐のうま煮	豚肉、えび、 あさり、豆腐、 さば、かつお節	牛乳、 ちりめん	にんじん、 だいこん葉	しょうが、 たまねぎ、 しめじ、はくさい	米、でん粉、 砂糖	油、ごま油、 ごま	838	39.1	26.2
13	水	黒糖パン、牛乳、ハートオムレツ(2個)、 肉団子と豆のトマト煮、 はちみつレモンゼリーポンチ	豚肉、大豆、 卵、鶏肉	牛乳	にんじん、 トマト	たまねぎ、 エリンギ、 レモン果汁、 黄桃缶、りんご缶	黒糖パン、 じゃがいも、 ゼリー、砂糖、 でん粉	油	817	32.0	25.6
14	木	中華炊き込みご飯、牛乳、春巻き、 キャベツと生揚げの味噌炒め、 ヨーグルト	鶏肉、生揚げ	牛乳、 ヨーグルト	にんじん	キャベツ、にんにく、 しょうが、しいたけ、 もやし、たけのこ、 たまねぎ、えだまめ	米、もち米、 でん粉、砂糖、 はるさめ、 小麦粉	油、ごま油、 ごま	797	27.3	25.1
15	金	ぶどうパン、牛乳、 小あじの甘辛たれかけ(2尾)、 味噌煮込みうどん、野菜の生姜和え	鶏肉、油揚げ、 なると	牛乳、 小あじ	にんじん、 こまつな	しいたけ、ねぎ、 だいこん、 切干しだいこん、 はくさい、しょうが	ぶどうパン、 でん粉、砂糖、 うどん	油、ごま	800	35.6	26.8
18	月	まごわやさしい献立 まごわやさしいご飯、牛乳、さんまのおろし煮、 五目きんぴら、いちごヨーグルト	鶏肉、大豆、 油揚げ、豚肉、 さつま揚げ、 さんま	牛乳、ちりめん、 こんぶ、ひじき、 いちごヨーグルト	にんじん	しいたけ、 えだまめ、 ごぼう、 だいこん	米、もち米、 さつまいも、 砂糖、こんにゃく	油、ごま、 ごま油	821	33.4	26.5
19	火	厚切り食パン、あんずジャム、牛乳、 かぼちゃグラタン、 肉団子と大豆のカレースープ、コーンソテー	豚肉、大豆、 鶏肉	牛乳、 チーズ	にんじん、 かぼちゃ	たまねぎ、 しめじ、キャベツ、 えだまめ、 とうもろこし	食パン、砂糖、 あんずジャム、 じゃがいも、 小麦粉、でん粉	油、バター	811	31.6	26.6
20	水	白飯、牛乳、かに玉、ワンタンスープ、 切干大根のピリ辛和え	豚肉、なると、 豆腐、卵、 かに	牛乳	にんじん、 こまつな	しょうが、エリンギ、 たけのこ、もやし、 切干しだいこん、 とうもろこし、ねぎ、 キャベツ、しいたけ	米、砂糖、 でん粉、 ワンタン	油、ごま油、 ごま	795	32.0	21.0
21	木	白飯、牛乳、いかの生姜醤油焼き、 さつまいもの味噌汁、キムタク炒め	豚肉、油揚げ、 生揚げ、いか	牛乳	にんじん、 だいこん葉、 こまつな	だいこん、もやし、 にんにく、しょうが、 はくさいキムチ、 ねぎ、たくあん漬	米、さつまいも、 砂糖、でん粉、 こんにゃく	油、ごま	805	38.6	20.6
22	金	冬の味覚を味わう献立 黒糖食パン、牛乳、たらのアーモンドフライ、 冬野菜のクリーム煮、ぽんかん	鶏肉、 白いんげん豆、 たら	牛乳、 生クリーム	にんじん	たまねぎ、 だいこん、しめじ、 とうもろこし、 はくさい、ぽんかん	黒糖パン、米粉、 じゃがいも、 パン粉、でん粉	油、バター、 アーモンド	809	32.7	27.2
25	月	白飯、牛乳、メンチカツ、つみれ汁、 ほうれん草のごま和え	豚肉、鶏肉、 生揚げ、つみれ	牛乳	にんじん、 ほうれんそう、 こまつな	だいこん、しめじ、 ごぼう、はくさい、 もやし、たまねぎ、 切干しだいこん	米、砂糖、 パン粉、 でん粉	油、ごま	819	30.9	24.5
26	火	白飯、牛乳、焼きししゃも(2尾)、 生揚げと大根の味噌煮、いよかん	豚肉、 大豆、 生揚げ	牛乳、ししゃも	にんじん、 さやいんげん	しょうが、 だいこん、 いよかん、 はくさい	米、砂糖、 こんにゃく	油	815	34.6	23.9
27	水	麦飯、牛乳、いわしの梅煮、 辛み豆腐汁、じゃがいもの甘辛炒め	豚肉、豆腐、 大豆、油揚げ、 いわし	牛乳	にんじん、 にら	キャベツ、 えのきたけ、 たまねぎ、 しょうが、梅干し	米、麦、砂糖、 じゃがいも	油、ごま	825	36.4	22.7
28	木	コッペパン、牛乳、ポテトコロッケ、 スパゲッティナポリタン、枝豆とひじきのマリネ	豚肉、ベーコン	牛乳、ひじき	にんじん、 トマト、 ピーマン	しょうが、にんにく、 たまねぎ、 とうもろこし、 エリンギ、えだまめ	コッペパン、 パン粉、小麦粉、 スパゲッティ、 砂糖、じゃがいも	油、ごま油	839	30.2	29.4
								平均栄養量	821	33.4	25.1 (27.5%)
								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。
・ヨーグルト、いちご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）