

学校給食献立予定表

— 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月 | 🍷節分にちなんだ献立🍷 ごはん 大豆のしれ煮 牛乳 いわしの青のりフライ ごま豚汁 | 鶏肉 大豆 いわし 豚肉 | 牛乳 あおさ | にんじん こまつな | えだまめ しょうが たまねぎ ねぎ えのきたけ | 米 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 | 油 ごま | 823 | 33.5 | 24.9 | 2.7 |
| 2火 | テーブルロール 牛乳 ほうれん草グラタン ポークビーンズ ぼんかん | 豚肉 ベーコン 大豆 | 牛乳 チーズ | にんじん トマト さやいんげん ほうれんそう | たまねぎ エリンギ ぼんかん | テーブルロール じゃがいも 砂糖 小麦粉 | 油 バター | 816 | 33.2 | 30.6 | 3.3 |
| 3水 | 🍷東京2020オリンピック・パラリンピック応援メニュー🍷 ごはん 牛乳 ストーズ・レクレリーキブ エルテンスープ パプリカドレッシング和え オレンジゼリー | 鶏肉 大豆 ウインナー レンズ豆 | 牛乳 ヨーグルト | にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン こまつな | にんにく りんご グリーンピース たまねぎ セロリ キャベツ | 米 砂糖 じゃがいも オレンジゼリー | 油 オリーブオイル | 833 | 31.1 | 23.2 | 2.6 |
| 4木 | ごはん 牛乳 あじの揚げ煮 生揚げのみそ煮 いよかん | 豚肉 生揚げ あじ | 牛乳 | にんじん | しょうが エリンギ たまねぎ はくさい いよかん えだまめ | 米 砂糖 こんにゃく でん粉 | 油 | 818 | 36.5 | 20.4 | 2.4 |
| 5金 | キムチの炊き込みごはん 牛乳 はんぺんチーズフライ 小松菜と生揚げの炒め物 ヨーグルトトレーズン | 豚肉 生揚げ ベーコン はんぺん | 牛乳 チーズ | にんじん こまつな | かんぴょう はくさいキムチ ねぎ たまねぎ えだまめ エリンギ 干しぶどう | 米 もち米 パン粉 米粉 小麦粉 でん粉 | 油 | 796 | 29.8 | 26.7 | 3.3 |
| 8月 | ごはん 牛乳 鶏肉の竜揚げ 根菜のみそ汁 りんご | 豚肉 鶏肉 | 牛乳 | にんじん こまつな | だいこん ごぼう ねぎ りんご | 米 じゃがいも こんにゃく 米粉 でん粉 小麦粉 | 油 | 796 | 29.9 | 22.9 | 2.1 |
| 9火 | 黒糖パン 牛乳 ししゃもの唐揚げ(2尾) ちゃんごうどん ほうれん草のごま和え | 鶏肉 豚肉 油揚げ なると | 牛乳 ししゃも | にんじん こまつな ほうれんそう | しめじ もやし だいこん ねぎ たまねぎ | 黒糖パン さといも うどん 砂糖 でん粉 | ごま 油 | 834 | 37.0 | 35.9 | 4.0 |
| 10水 | ごはん 牛乳 野菜春巻き 豆腐の中華煮 杏仁ボンチ | 豚肉 うずら卵 えび なると 豆腐 鶏肉 | 牛乳 | にんじん にら | しょうが たまねぎ エリンギ はくさい えだまめ もやし キャベツ たくのこ みかん缶 パイン缶 りんご缶 | 米 でん粉 豆乳ゼリー 小麦粉 はるさめ 砂糖 | 油 | 877 | 27.7 | 28.8 | 2.5 |
| 12金 | ポークカレー(ごはん) 牛乳 ツナオムレツ キャベツのオニオンドレッシング和え | 豚肉 卵 まぐろ | 牛乳 | にんじん こまつな | しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし | 米 じゃがいも 砂糖 | 油 オニオンドレッシング マヨネーズ | 857 | 27.6 | 27.0 | 2.9 |
| 15月 | 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 野菜のコンソメスープ デコボン | 鶏肉 ベーコン 豚肉 | 牛乳 | トマト にんじん ほうれんそう | たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ デコボン | 食パン でん粉 チョコクリーム 砂糖 じゃがいも | 油 | 874 | 34.2 | 32.8 | 3.5 |
| 16火 | 五目ごはん 牛乳 いかのカレーフライ 切干大根の和え物 はちみつレモンゼリー | 鶏肉 油揚げ いか 豚肉 | 牛乳 こんぶ わかめ | にんじん こまつな | ごぼう たまねぎ エリンギ えだまめ かんぴょう 切干しいんご とうもろこし | 米 もち米 砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉 こんにゃく はちみつレモンゼリー | 油 ごま油 ごま | 833 | 27.6 | 24.1 | 2.9 |
| 17水 | ごはん 牛乳 野菜かき揚げ 天つゆ 大根と豚肉のやわらか煮 はっさく | 豚肉 | 牛乳 おきあみ | にんじん みつば | しょうが はっさく だいこん えだまめ たまねぎ | 米 こんにゃく さといも 砂糖 さつまいも 小麦粉 でん粉 | 油 | 842 | 26.4 | 24.9 | 2.4 |
| 18木 | 🍷冬の味覚を味わう献立🍷 ごはん 牛乳 たら野菜あんかけ 辛み豆腐汁 ほうれん草の炒め物 | 鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 豚肉 たら | 牛乳 | ピーマン 赤ピーマン にんじん にら ほうれんそう | しめじ たまねぎ キャベツ エリンギ えのきたけ とうもろこし | 米 でん粉 砂糖 じゃがいも | 油 ごま油 | 870 | 41.4 | 27.5 | 2.9 |
| 19金 | 麦ごはん 韓国り 牛乳 肉団子の甘酢あん(2個) 中華かきたまスープ いよかん | 豚肉 ベーコン 生揚げ 卵 鶏肉 | 牛乳 のり | にんじん | しょうが はくさい たまねぎ ねぎ いよかん | 米 麦 砂糖 はるさめ でん粉 パン粉 | 油 ごま油 | 815 | 32.6 | 23.2 | 2.8 |
| 22月 | テーブルロール 牛乳 メンチかつのソースかけ ポトフ りんごゼリーボンチ | ウインナー 豚肉 鶏肉 白いんげん豆 | 牛乳 | にんじん こまつな | はくさい だいこん たまねぎ みかん缶 パイン缶 | テーブルロール じゃがいも 砂糖 りんごゼリー パン粉 でん粉 | 油 | 847 | 30.6 | 31.7 | 2.6 |
| 24水 | セルフサンド(コッパパンズ たらのポジションフライ 小袋ソース) 牛乳 鶏肉の米粉クリームシチュー 野菜のコンドレッシング和え | たら 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 | 牛乳 生クリーム | にんじん ほうれんそう | たまねぎ マッシュルーム キャベツ えだまめ とうもろこし | コッパパン じゃがいも 米粉 パン粉 | 油 バター コンドレッシング | 818 | 33.4 | 32.6 | 3.1 |
| 25木 | ごはん 小魚の佃煮 牛乳 親子焼き 野菜の豆乳汁 はっさく | 豚肉 豆乳 卵 生揚げ 鶏肉 白いんげん豆 | 牛乳 ちりめんじゃこ いかなご | にんじん こまつな みつば | だいこん ごぼう キャベツ はっさく しょうが たまねぎ | 米 じゃがいも 砂糖 水あめ | 油 | 793 | 33.0 | 20.5 | 2.3 |
| 26金 | 🍷まごわやさしい献立🍷 麦ごはん 牛乳 さばの生しょうゆ煮 里芋のみそ汁 キムタク炒め | さば 油揚げ 豚肉 | 牛乳 わかめ | にんじん こまつな | たまねぎ もやし だいこん しめじ ねぎ たくあん漬 しょうが にんにく はくさいキムチ | 米 麦 さといも 砂糖 でん粉 | 油 ごま | 865 | 32.6 | 27.7 | 3.7 |
| 平均栄養量 | | | | | | | | 834 | 32.1 (15.4%) | 27.0 (29.1%) | 2.9 |
| 基準量 | | | | | | | | 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。
・オレンジゼリー、はちみつレモンゼリーは学配です。



| 種類 | 産地 | | 種類 | 産地 | |
|---------|------------------------------|---------------------|-----------|---------------------|---------|
| | 12・1月(実施) | 2月(予定) | | 12・1月(実施) | 2月(予定) |
| 米 | 千葉市 | 千葉県 | ほうれんそう | 千葉市 | 千葉市 |
| 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 |
| 牛乳 | 千葉県 | 千葉県 | じゃがいも | 北海道 | 北海道 |
| 豚肉 | 千葉県、群馬県、愛知県、山形県、青森県、北海道、鹿児島県 | 千葉県、青森県 | はくさい | 茨城県 | 茨城県 |
| 鶏肉 | 千葉県、岩手県 | 千葉県、岩手県、青森県 | ピーマン | 茨城県、宮崎県 | 茨城県 |
| にんじん | 千葉市 | 千葉市 | 赤ピーマン | 千葉県、高知県 | 千葉県、高知県 |
| こまつな | 千葉市、千葉県 | 千葉市 | ねぎ | 千葉県、埼玉県、新潟県、宮城県、青森県 | 千葉県 |
| キャベツ | 千葉県、千葉県 | 愛知県 | ブロccoli | 千葉市 | — |
| だいこん | 千葉市、千葉県、神奈川県 | 千葉県、神奈川県 | みかん | 静岡県、愛媛県 | — |
| | | | ぼんかん、いよかん | — | 愛媛県 |
| | | | はっさく | — | 広島県 |

※2月25日(木)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(月)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)