

# 学校給食献立予定表

## — 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月	ごはん 牛乳 いかのチリソースフライ 肉団子と春雨のスープ 生揚げのオイスターソース炒め	いか 豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ もやし はくさい しょうが ねぎ とうもろこし しめじ にんにく	米 麦 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 はるさめ	油	827	28.5	22.4	2.7
2火	チャーハン 牛乳 チヂミ 鶏肉とカンシューナッツの炒め物 アセロラゼリー	豚肉 焼き豚 鶏肉 卵 いか たこ	牛乳	にんじん いら ピーマン 赤ピーマン	キャベツ たけのこ たまねぎ しょうが ねぎ グリンピース 干しいたけ	米 玄米 小麦粉 米粉 砂糖 でん粉 アセロラゼリー	油 ガシューナッツ	812	28.5	29.7	2.5
3水	<b>季節にちなんだ献立</b> ごはん 牛乳 いわしの青のりフライ 高野豆腐の五目煮 野菜のごま和え	いわし 豚肉 凍り豆腐 大豆	牛乳 あおさ	にんじん ほうれんそう	しょうが えだまめ にんにく キャベツ たまねぎ もやし 切干しだいこん	米 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも こんにゃく	油 ごま	858	34.3	25.1	2.5
4木	はちみつパン 牛乳 ほうれん草グラタン ミートボールのトマト煮 ぼんかん	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ エリンギ ぼんかん	はちみつパン じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター	817	32.2	26.8	3.6
5金	ごはん 牛乳 あじの揚げ煮 辛み豆腐汁 じゃがピー豚バラ	あじ 豚肉 鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん いら ピーマン 赤ピーマン	キャベツ えのきたけ たまねぎ しょうが	米 じゃがいも でん粉 砂糖	油	838	36.1	27.1	3.0
8月	甘納豆パン 牛乳 焼きチーズかまぼこ 五目うどん しょうが和え いもけんぴ小魚	かまぼこ 鶏肉 油揚げ なると	牛乳 チーズ わかめ かたくちいわし	にんじん ごまつな	だいこん ねぎ 干しいたけ はくさい しょうが 切干しだいこん	甘納豆パン うどん 砂糖 さつまいも	油	810	36.7	21.4	3.9
9火	ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ(2尾) 豆腐とわかめのみそ汁 五目きんぴら	油揚げ 豆腐 豚肉 さつま揚げ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん	だいこん ごぼう たまねぎ ねぎ えのきたけ	米 砂糖 こんにゃく でん粉	油 ごま油 ごま	814	30.1	26.0	3.1
10水	カレーライス(ごはん) 牛乳 ほきのピカタ 海そう和え ガトーショコラ	ホキ 卵 豚肉 白いんげん豆	牛乳 わかめ くきわかめ	にんじん ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし	米 じゃがいも 小麦粉 でん粉 砂糖 パン粉 ガトーショコラ	油 ごま	889	29.4	24.3	3.4
12金	<b>冬の味覚を味わう献立</b> ごはん 牛乳 野菜かき揚げ 天つゆ 豚肉と根菜の煮物 いよかん	豚肉 ちくわ 生揚げ	牛乳 おきあみ	にんじん みつば	だいこん ごぼう たまねぎ 干しいたけ いよかん	米 さつまいも さといも 砂糖 でん粉 小麦粉	油	839	26.2	23.9	2.7
15月	麻婆丼(ごはん) 牛乳 かに玉 小松菜のチャプチェ	卵 かに 豚肉 大豆 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん ごまつな いら	たけのこ しいたけ にんにく たまねぎ かんぴょう しょうが 干しいたけ ねぎ	米 砂糖 でん粉 はるさめ	油 ごま油	850	39.1	23.0	3.0
16火	ごはん 牛乳 メンチかつ つみれ汁 ひじきとツナの煮物	豚肉 鶏肉 生揚げ つみれ まぐろ ちくわ	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな	ごぼう だいこん しめじ はくさい グリンピース たまねぎ	米 パン粉 砂糖 でん粉	油	829	31.8	23.6	3.1
17水	<b>東京2020オリンピック・パラリンピック応援メニュー</b> ごはん 牛乳 スートズーレクレーキブ 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 ごまつな	たまねぎ にんにく キャベツ グリンピース りんご セロリ	米 じゃがいも 砂糖 オレンジゼリー	油 オリーブオイル	818	30.3	21.8	2.4
18木	かつ丼(ごはん とんかつ たまご煮) 牛乳 キャベツの和え物 ミニりんごゼリー	豚肉 凍り豆腐 卵	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 米粉 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 しらす じゃがいも りんごゼリー	油 ごま ごま油	837	28.9	25.7	2.7
19金	ぶどうパン 牛乳 たらのハーブ焼き ポトフ はちみつレモンゼリーポンチ	たら ウインナー 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな パセリ バジル	たまねぎ しめじ キャベツ にんにく セロリ みかん缶 黄桃缶 りんご缶	ぶどうパン 小麦粉 ゼリー じゃがいも はちみつレモンゼリー	油 オリーブオイル	813	33.1	22.0	3.3
22月	<b>まごわやさしい献立</b> まごわやさしいごはん 牛乳 さんまのおろし煮 にんじんのたまご炒め ヨーグルト	鶏肉 大豆 油揚げ さんま 卵	牛乳 ちりめんじゃこ こんぶ ひじき ヨーグルト	にんじん いんげん	干しいたけ たまねぎ えだまめ だいこん	米 もち米 さつまいも 砂糖 でん粉	油 ごま	810	32.5	26.9	3.2
24水	セルフサンド(コッペパンズ ポテトコロッケ 小袋ソース) 牛乳 豆乳コーンスープ ごぼうのごまドレッシング和え	鶏肉 大豆 豆乳 白いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ 黄ピーマン いんげん	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム ごぼう キャベツ	コッペパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 米粉 砂糖 でん粉	油 ごまドレッシング マーガリン	833	27.7	30.1	3.4
25木	麦ごはん 牛乳 春巻き 生揚げのキムチ煮 ナムル	鶏肉 豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん ごまつな	キャベツ しょうが たけのこ にんにく だいこん はくさい たまねぎ もやし ねぎ はくさいキムチ	米 麦 小麦粉 はるさめ 砂糖	油 ごま油 ごま	883	25.5	30.8	3.0
26金	テーブルロール 牛乳 オムレツのクリームソースかけ 魚介とトマトのスパゲッティ カラフル和え	卵 豆乳 まぐろ えび いか	牛乳	にんじん トマト パセリ 赤ピーマン	たまねぎ しめじ えだまめ エリンギ とうもろこし キャベツ にんにく	テーブルロール スパゲッティ 砂糖 でん粉 米粉	油 オリーブオイル イタリアンドレッシング	858	35.8	27.2	3.6

・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。

・アセロラゼリー、ガトーショコラ、オレンジゼリー、ヨーグルトは学配です。

平均栄養量	835	31.5 (15.1%)	25.4 (27.4%)	3.1
基準量	830	13~20%	20~30%	2.5g未満

給食で使用している主な食材の産地をお知らせします。



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
ごまつな	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	千葉市、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)