

学校給食献立予定表

千葉市大宮
学校給食センター
☎305-1355

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 さわらの西京焼き すき焼き煮 大根とわかめの和え物	さわら 豚肉 焼き豆腐 凍り豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ だいこん とうもろこし	はくさい えのきたけ もやし	米 砂糖 しらたき じゃがいも	ごま油 ごま	788	36.0	22.2	2.6	
2 金	節分にちなんだ献立 麦ごはん 牛乳 いわしの青のりフライ さつまいものみそ汁 大豆のしくれ煮 ミニいちご牛乳プリン	いわし 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 煮干し あおさ	にんじん だいこん葉	ごぼう しめじ えだまめ	だいこん ねぎ しょうが	米 麦 さつまいも パン粉 小麦粉 こんにやく 砂糖 いちご牛乳プリン	油	817	33.5	21.6	2.6	
5 月	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん(2個) 八宝菜 いよかん	豚肉 鶏肉 生揚げ なると うずら卵	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ もやし ねぎ エリンギ にんにく	はくさい きくらげ しょうが いよかん	米 砂糖 でん粉 パン粉	油 ごま油	780	32.8	22.5	2.3	
6 火	厚切り食パン ミルククリーム 牛乳 ポテトコロッケ ポークビーンズ 野菜のオニオンドレッシング和え	豚肉 大豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ もやし マッシュルーム	キャベツ とうもろこし にんにく	食パン 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	油 ミルククリーム	874	30.8	36.0	3.4	
7 水	ごはん 牛乳 鶏肉のマヨネーズ焼き みそすいとん汁 キムタク炒め	鶏肉 豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん しめじ たくあん漬	切干しだいこん はくさいキムチ	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 マヨネーズ ごま	824	37.9	25.9	3.0	
8 木	ごはん 牛乳 かまぼこの磯香天ぷら じゃがいもの五目煮 鶏肉とごぼうの甘辛炒め	かまぼこ 豚肉 鶏肉 うずら卵 凍り豆腐	牛乳 あおさ	にんじん さやいんげん	たまねぎ えだまめ	ごぼう	米 砂糖 じゃがいも こんにやく 小麦粉	油 ごま	853	33.5	26.4	2.5	
9 金	カレーライス(ごはん) 牛乳 チーズオムレツ ゼリーボンチ	豚肉 卵 大豆	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ しょうが	にんにく オレンジ果汁	米 砂糖 じゃがいも ゼリー	油	836	30.0	22.0	2.2	
13 火	ごはん 牛乳 チキンみそかつ けんちん汁 五目きんぴら アーモンド	鶏肉 豚肉 豆腐 さつま揚げ	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん ねぎ れんこん 干しいたけ	しめじ ごぼう えだまめ	米 砂糖 さといも パン粉 小麦粉 こんにやく	油 ごま油 ごま アーモンド	854	32.4	31.5	2.6	
14 水	薄切り食パン チョコクリーム 牛乳 コーングラタン 冬野菜と豆のスープ煮 海そうの塩ドレッシング和え	豚肉 ウインナー 白いんげん豆	牛乳 チーズ わかめ 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー ごまつな 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり	セロリ エリンギ とうもろこし	食パン 小麦粉 じゃがいも マカロニ チョコクリーム	油 塩ドレッシング バター	784	31.3	26.1	3.4	
15 木	まごわやさしい献立 まごわやさしい炊き込みごはん 牛乳 さばの更紗揚げ 豚肉と野菜のおかか炒め はちみつレモンゼリー	さば 豚肉 鶏肉 大豆 油揚げ かつお節	牛乳 ひじき こんぶ	にんじん なばな ごまつな	ごぼう ねぎ	干しいたけ キャベツ	米 もち米 さつまいも 砂糖 でん粉 ゼリー	油 ごま	823	35.8	35.9	2.1	
16 金	ごはん 牛乳 ほきのタルタルソースフライ 辛み豆腐汁 小松菜のそぼろ炒め	ホキ 豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん にら ごまつな	たまねぎ 切干しだいこん	えのきたけ しょうが	米 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉	油 ごま タルタルソース	807	33.7	28.3	3.0	
19 月	ごはん 牛乳 あじの揚げ煮 生揚げのキムチ煮 もやしのナムル	あじ 豚肉 大豆 生揚げ うずら卵	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ はくさいキムチ もやし しょうが	はくさい ねぎ とうもろこし にんにく	米 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	784	36.5	24.0	3.1	
20 火	ごはん 牛乳 ししゃものごまフライ(2尾) みぞれ汁 キャベツとひじきの和え物	豚肉 生揚げ	牛乳 ししゃも ひじき	にんじん だいこん葉	だいこん しめじ キャベツ とうもろこし	はくさい ねぎ もやし にんにく	米 パン粉 さといも でん粉 砂糖 小麦粉	油 ごま油 ごま	780	28.9	26.9	2.7	
21 水	ジャンバラヤ 牛乳 メンチカツのソースかけ じゃがいものマスタード炒め ヨーグルト	豚肉 ウインナー レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん トマト 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	たまねぎ にんにく	とうもろこし しょうが	米 もち玄米 砂糖 パン粉 じゃがいも 小麦粉 でん粉	油 マヨネーズ	802	30.0	26.6	2.4	
22 木	コッペパン フルーツミックスジャム 牛乳 チキンチーズ焼き チリコンカン ほうれんそうとコーンのソテー	鶏肉 豚肉 大豆 レンズ豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう トマト 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	たまねぎ とうもろこし にんにく	セロリ エリンギ	コッペパン 砂糖 パン粉 じゃがいも 米粉 フルーツミックスジャム	油	797	40.2	26.5	3.5	
26 月	ごはん 牛乳 鶏つくねのあんかけ 豆乳みそ汁 磯香和え	鶏肉 豚肉 豆腐 豆腐乳	牛乳 のり ひじき	にんじん ごまつな だいこん葉	だいこん しめじ たまねぎ	もやし えだまめ	米 砂糖 さつまいも でん粉 パン粉	油 ごま油	777	32.0	21.7	3.0	
27 火	麻婆丼(麦ごはん) 牛乳 春巻き 野菜とピーマンの炒め物	豚肉 豆腐 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん にら ごまつな	たまねぎ キャベツ ねぎ にんにく	たけのこ きくらげ しょうが	米 麦 砂糖 でん粉 小麦粉 はるさめ ピーマン	油 ごま油	834	30.7	23.6	3.4	
28 水	冬の味覚を味わう献立 セルフサンド(薄切り食パン ハンバーグのトマトソースかけ) 牛乳 白菜のクリーム煮 野菜のごまドレッシング和え	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな トマト	たまねぎ エリンギ とうもろこし	はくさい 切干しだいこん もやし	食パン 砂糖 じゃがいも 米粉 でん粉	油 バター ごま	778	35.8	29.3	3.3	
29 木	ごはん 牛乳 さばのごまみそかけ 凍り豆腐とキャベツの煮物 春雨のピリ辛和え	さば 豚肉 生揚げ 凍り豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな	たまねぎ もやし にんにく	キャベツ エリンギ しょうが	米 砂糖 こんにやく はるさめ でん粉	油 ごま油 ごま	851	35.2	30.3	3.0	
									平均栄養量	813	33.5 (16.5%)	26.7 (29.6%)	2.8
									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。
- ・はちみつレモンゼリー、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	じゃがいも	北海道	北海道
牛乳	千葉県	千葉県	さつまいも	—	千葉県
豚肉	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
	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
鶏肉	千葉県、岩手県、青森県	岩手県、青森県	にら	千葉県、茨城県、栃木県	茨城県、栃木県
にんじん	千葉市	千葉市	みかん	愛媛県	—
ごまつな	千葉市	千葉市	りんご	福島県、青森県	—
キャベツ	千葉市、千葉県	千葉県、愛知県	いよかん	—	愛媛県
だいこん	千葉市、千葉県、神奈川県	千葉県、神奈川県	ぼんかん	—	愛媛県

給食で使っ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)