

2 月こんだて予定表

小学校

木更津市学校給食センター

日	曜日	こ ん だ て		お も な ざ い り よ う			栄 養 素 量					
		しゅしょく・のみもの こがくろなど	おかず	おもにエネルギー のもとになる	おもに体をつくる もとになる	おもに体の調子を 整えるもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g		
1	木	はちみつパン ぎゅうにゅう	ブロッコリーのサラダ ポークビーンズ	パン じゃがいも	さつまいも さとう	牛乳 ウインナー だいず	ぶた肉 ひよこめ	ブロッコリー とうもろこし きゅうり にんにく たまねぎ えだまめ トマト	666	26.4	20.0	2.1
2	金	ごはん ぎゅうにゅう	キャベツメンチカツ ひじきのにも つみれじる ふくまめ ～せつぶんこんだて～	米 油	さとう	牛乳 とり肉 いわし 油揚げ	ひじき ぶた肉 たら みそ 豆腐 かまぼこ	キャベツ えだまめ こまつな たまねぎ きゅうり もやし にんじん	668	29.6	24.6	2.4
5	月	ごはん なつとう ぎゅうにゅう	ポロニアステーキ キャベツとささみのサラダ さといものみそしる	米 さとう	油 さといも	牛乳 とり肉 みそ	だいず 油揚げ ぶた肉	きゅうり もやし にんじん	609	29.2	20.0	2.2
6	火	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに いそあえ にくじゃが ～2月6日はのりの日～	米 さとう じゃがいも	ごま油 ごま油	牛乳 みそ さつま揚げ	さば のり ぶた肉	きゅうり もやし えだまめ	650	26.8	22.5	2.0
7	水	ごはん ぎゅうにゅう	きりぼしだいこんのちゅうかあえ マーボー豆腐 りんごゼリー	米 ごま油 でんぶん	さとう 油	牛乳 ぶた肉 豆腐	ツナ だいず みそ	切干大根 にんじん にんにく・しょうが たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ	649	26.7	19.5	2.3
8	木	コッペパン ぎゅうにゅう	ウインナー(ケチャップ) キャベツ ワンタンスープ ヨーグルト	パン ごま油	ワンタン	牛乳 ぶた肉	ウインナー ヨーグルト	キャベツ もやし たまねぎ こまつな	616	27.3	25.6	2.5
9	金	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご こぎつねごはんのぐ とうふとわかめのみそしる ～2月12日は初年(はつうま)～	米 油	さとう	牛乳 とり肉 油揚げ わかめ	卵 だいず 豆腐 みそ	しょうが にんじん えのきたけ	603	28.0	20.3	2.5
13	火	ごはん ぎゅうにゅう	まつかぜやき なのはなふりかけ ごぼうサラダ あつあげのみそしる ミニピーチゼリー	米 ごま	さとう	牛乳 ハム みそ のり	とり肉 厚揚げ かつお節 だいず	にんじん ごぼう しょうが きゅうり えだまめ 長ねぎ キャベツ たまねぎ なのはな こまつな 干しいたけ	589	24.2	17.7	2.4
14	水	ごはん ぎゅうにゅう	ハートのハンバーグ キャベツときゅうりのごまあえ とんじる チョコクレープ	米 さとう	ごま	牛乳 豆腐 とり肉	ぶた肉 みそ	トマト きゅうり ごぼう 長ねぎ	627	23.2	20.3	2.1
15	木	こくとうパン ぎゅうにゅう	クリルチキン はなやさいサラダ ミネストローネ	パン じゃがいも さとう	マカロニ 油	牛乳 ベーコン	とり肉 だいず	ブロッコリー きゅうり セロリ さやいんげん トマト	641	29.6	23.9	2.4
16	金	ごはん ぎゅうにゅう ミルク	チキンカレー わかめサラダ	米 じゃがいも ごま油	油 さとう	牛乳 わかめ	とり肉 ハム	にんにく たまねぎ きゅうり	600	21.6	16.2	2.6
19	月	ごはん きざらつさんやきのり ぎゅうにゅう	ポテトとおこめのささみカツ ナムル トックスープ ～毎月19日は食育(しょくいく)の日～	米 ごま ごま油	油 さとう トック	牛乳 とり肉 わかめ	のり ハム	こまつな にんじん たまねぎ	609	24.8	17.5	2.1
20	火	しょくパン チョコクリーム ぎゅうにゅう	ほうきょうざき ブロッコリーのおかかあえ タンメン	パン ちゃんぽん麺 小麦粉	さとう パン粉 油	牛乳 ぶた肉	かつお節 とり肉	ブロッコリー えだまめ にんじん とうもろこし にんにく・しょうが たまねぎ たけのこ 長ねぎ キャベツ もやし きくらげ にら	586	26.0	19.4	2.9
21	水	ごはん ぎゅうにゅう	あじあげに ぶたごぼう みそちゃんこ	米 油	さとう	牛乳 ぶた肉 油揚げ	あじ とり肉 みそ	ごぼう えだまめ たまねぎ にら 干しいたけ	623	32.7	20.0	2.3
22	木	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのかくにふう ぐだくさんみそしる オレンジゼリー	米 じゃがいも	さとう	牛乳 豆腐	ぶた肉 みそ	しょうが 長ねぎ にんじん えのきたけ	599	24.9	13.6	2.1
26	月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのカレーなんぼんづけ ハムサラダ かぶのみそしる	米 でんぶん	さとう 油	牛乳 ハム 豆腐	さば 油揚げ みそ	長ねぎ きゅうり にんじん	612	24.4	23.9	2.3
27	火	こくとうパン ぎゅうにゅう	やさしいコロッケ (ソース) レモンかじゅうサラダ コーンポタージュ	パン 油 じゃがいも 小麦粉	さとう マカロニ パン粉	牛乳 ベーコン	とり肉 豆乳	はくさい きゅうり とうもろこし レモン	686	22.4	25.4	2.4
28	水	ごはん ぎゅうにゅう	ハッシュドポーク パンバンジーサラダ あじつきこざかな	米 油 ごま	じゃがいも クイッティオ さとう	牛乳 だいず かたくちいわし	ぶた肉 とり肉	たまねぎ マッシュルーム トマト とうもろこし	650	27.0	20.4	2.4
29	木	ごはん ぎゅうにゅう	なのはなとさつまいものかきあげ (てんつゆ) やさしいとこんぶのサラダ だいこんとぶたにくのうまに	米 さとう 油	さつまいも ごま油 小麦粉	牛乳 ハム みそ	こんぶ ぶた肉	なのはな キャベツ にんにく だいこん たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ	599	22.6	17.4	2.0

*都合により、献立を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

*主な材料は、使用しているすべての材料を記載しているわけではありません。

2月期の給食費の振替日は、
2月29日(木)です。前日までに
振替口座への入金をお願いします。



小学校給食(中学年)の
1食あたりの食塩相当量基準は
2.0g未満です。

平均値	625 kcal	26.2 g	20.4 g	2.3 g
小学校基準値	650kcal	13～20%	20～30%	2.0g未満

※たんぱく質、脂質は摂取
エネルギーに占める割合
※基準値は小学校中学年(3・4年生)
を基準にした値です。