

2 月こんだて予定表



中学校



人参の皮使用で食品ロス削減！ 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 ょ う						栄 養 素 量			
		主食・飲み物 小袋など	おかず	主にエネルギー のもとになる		主に体をつくる もとになる		主に体の調子を 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
3	月	ごはん 牛乳	いわしマーレード煮 ナムル 厚揚げの中華煮 福豆 ～節分献立～ 	米 ごま ごま油	油 さとう でんぱん	牛乳 ハム ぶた肉	いわし 生揚げ だいず	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし しょうが	800	34.9	23.9	2.7	
4	火	テーブルロール 牛乳	マカロニミートソース ブロッコリーサラダ はちみつレモンゼリー	パン 油	マカロニ さとう	牛乳 だいず	ぶた肉 ツナ	にんじん たまねぎ にんにく トマト とうもろこし	810	30.1	24.1	3.2	
5	水	ごはん 牛乳 ミルク ミルメーク	チヂミ とりそば キムチスープ 	米 ごま 油	ごま油 さとう トック	牛乳 だいず	とり肉 みそ	えだまめ たまねぎ にんじん キャベツ・はくさい もやし・にら	829	29.9	22.4	3.0	
6	木	ごはん 牛乳	さけチャンチャン焼き いそあえ おいもの煮物 チーズ ～2月6日はのりの日～ 	米 油 ごま さといも	さとう ごま油 じゃがいも	牛乳 のり さつま揚げ チーズ	さけ ぶた肉 みそ	えだまめ にんじん たまねぎ	793	31.4	16.2	3.1	
7	金	ごはん 牛乳	ハッシュドポーク クイッティオのサラダ 味付小魚	米 油 米粉めん	じゃがいも さとう ごま	牛乳 だいず かたくちいわし	ぶた肉 ハム	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし きゅうり	806	31.3	20.6	2.8	
10	月	ごはん ひじきの佃煮 牛乳	松風焼 豚ごぼう うすくず汁 スイートポテト	米 でんぱん ごま	油 さとう	牛乳 ぶた肉 わかめ	ひじき とり肉	ごぼう しょうが たまねぎ	783	36.1	17.6	2.8	
12	水	ごはん 牛乳 	あじの磯辺フライ ささみの中華あえ かぶのみそ汁 ウエハース(メープル)	米 ごま	さとう ごま油	牛乳 とり肉 油揚げ	あじ 豆腐 みそ	こまつな もやし たまねぎ	779	31.2	24.7	2.6	
13	木	ごはん 牛乳	ポークカレー ごぼうサラダ とんかつ いよかんゼリー 	米 じゃがいも ごま	油 さとう	牛乳 ハム	ぶた肉	にんにく たまねぎ きゅうり とうもろこし	890	29.2	26.1	3.6	
14	金	ごはん 牛乳	ハートのハンバーグ ハムサラダ トックスープ ガトーショコラ 	米 油 ごま ごま油	さとう でんぱん トック	牛乳 ハム わかめ	ぶた肉 とり肉	大根 きゅうり にんじん えのきたけ	847	29.4	23.5	3.2	
17	月	ごはん 牛乳	肉だんごの酢豚風 パンパンジーサラダ ストロベリークレープ	米 さとう 米粉めん	油 でんぱん ごま	牛乳	とり肉	たけのこ たまねぎ 干しいたけ とうもろこし	861	27.6	24.4	2.7	
18	火	ごはん 牛乳	スタミナいため 厚焼きたまご 切干大根の中華あえ まんてん大豆	米 さとう ごま油	油 はるさめ	牛乳 みそ だいず	ぶた肉 ツナ 卵	長ねぎ はくさい 干しいたけ にんにく・しょうが にんじん レモン	858	39.5	26.2	3.0	
19	水	ごはん 木更津産焼きのり 牛乳 ～毎月19日は食育の日～ 	キャベツメンチ ごまあえ 豚汁	米 さとう ごま	さといも 油	牛乳 とり肉 豆腐 わかめ	のり ぶた肉 みそ	大根 ほうれんそう ごぼう もやし	754	28.8	22.9	2.6	
20	木	丸型コッパパン 牛乳	白身魚(たら)フライ (ソース・スライスチーズ) ゆでキャベツ マカロニいりポトフ	パン マカロニ	油 じゃがいも	牛乳 ウィンナー チーズ	たら とり肉	キャベツ たまねぎ とうもろこし	768	32.7	28.8	3.4	
21	金	ごはん 牛乳	ほきレモン風味焼き みそちゃんこ 豆乳ヨーグルト(ブルーベリー)	米	油	牛乳 とり肉 油揚げ 豆乳ヨーグルト	ほき 豆腐 みそ	にんにく にんじん もやし 干しいたけ	752	34.5	21.6	2.7	
25	火	ごはん 牛乳	マーボーどうふ ひじきのマリネ 棒餃子 ソーダフロート風ゼリー 	米 油	さとう でんぱん	牛乳 だいず みそ	ぶた肉 豆腐 ひじき	にんにく たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ にんじん とうもろこし	822	33.1	21.3	3.1	
26	水	ごはん なのはなふりかけ 牛乳	とり肉の竜田揚げ 野菜とこんぶのサラダ 春雨スープ	米 はるさめ でんぱん	さとう ごま油 油	牛乳 ハム こんぶ	とり肉 ぶた肉	こまつな きゅうり とうもろこし 長ねぎ	825	31.9	26.4	3.0	
27	木	さつまいもパン 牛乳	あつやきハム レモン果汁サラダ コーンポタージュ	パン 油 豆乳バター	さとう マカロニ	牛乳 とり肉 豆乳	ハム ベーコン	はくさい きゅうり たまねぎ	820	31.5	29.7	3.4	
28	金	ごはん 牛乳	さば韓国風味焼き あさづけ 大根のみそ汁 ヨーグルトレーズン	米	さとう	牛乳 油揚げ わかめ	さば みそ	きゅうり にんじん えのきたけ レーズン	757	26.4	27.2	2.4	

*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28日(金)です。前日までに
振替口座への入金をお願いします。



中学校給食の1食あたりの
食塩相当量基準は

2.5 g 未満です。

平均値	809 kcal	31.6 g	23.8 g	3.0 g
		16 %	26 %	
中学校基準値	830kcal	13～20%	20～30%	2.5g未満

※たんぱく質、脂質は摂取
エネルギーに占める割合