

# 2 月こんだて予定表



小学校 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       |            |         |            |
|----|----|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------|---------------------|-----------------------------|------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------|---------------|------------|---------|------------|
|    |    | しゅしょく・のみもの<br>こぶくろなど                               | おかず                                                | おもにエネルギー<br>のもとになる   |                     | おもに体をつくる<br>もとになる           |                  | おもに体の調子を<br>整えるもとになる                |                                         | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 食塩相当量<br>g |
| 3  | 月  | ごはん<br>ぎゅうにゅう                                      | いわしあげだまフライ<br>ナムル<br>あつあげのちゅうかに<br>ふくめめ ~せつぶんこんだて~ | 米<br>ごま<br>ごま油       | 油<br>さとう<br>でんぱん    | 牛乳<br>ハム<br>ぶた肉<br>だいず      | いわし<br>生揚げ<br>みそ | にんじん<br>たけのこ<br>干しいたけ<br>もやし        | たまねぎ<br>はくさい<br>ほうれんそう<br>しょうが          | 625           | 25.7       | 21.6    | 1.7        |
| 4  | 火  | テーブルロール<br>ぎゅうにゅう                                  | マカロニミートソース<br>ブロッコリーサラダ<br>はちみつレモンゼリー              | パン<br>油              | マカロニ<br>さとう         | 牛乳<br>だいず                   | ぶた肉<br>ツナ        | にんじん<br>にんにく<br>トマト<br>とうもろこし       | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>ブロッコリー               | 641           | 23.9       | 19.5    | 2.4        |
| 5  | 水  | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ミルク                               | チヂミ<br>とりそばろ<br>キムチスープ                             | 米<br>ごま<br>油         | ごま油<br>さとう<br>トック   | 牛乳<br>だいず                   | とり肉<br>みそ        | えだまめ<br>たまねぎ<br>にんにく・しょうが<br>もやし・にら | とうもろこし<br>にんにく・しょうが<br>長ねぎ<br>キャベツ・はくさい | 633           | 24.7       | 15.5    | 2.6        |
| 6  | 木  | ごはん<br>ぎゅうにゅう                                      | さけチャンチャンやき<br>いそあえ<br>おいものにも<br>~2月6日はのりの日~        | 米<br>油<br>ごま<br>さといも | さとう<br>ごま油<br>じゃがいも | 牛乳<br>のり<br>さつまいも           | さけ<br>ぶた肉<br>みそ  | えだまめ<br>にんじん<br>たまねぎ                | きゅうり<br>もやし                             | 600           | 24.4       | 12.4    | 2.3        |
| 7  | 金  | ごはん<br>ぎゅうにゅう                                      | ハッシュドボーク<br>クイツィオのサラダ<br>あじつきこざかな                  | 米<br>油<br>米粉めん       | じゃがいも<br>さとう<br>ごま  | 牛乳<br>だいず<br>かたくりいわし        | ぶた肉<br>ハム        | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>とうもろこし<br>きゅうり   | にんじん<br>トマト<br>キャベツ                     | 633           | 25.8       | 17.7    | 2.2        |
| 10 | 月  | ごはん<br>ひじきのつくだに<br>ぎゅうにゅう                          | まつかぜやき<br>ぶたごぼう<br>うすくずる                           | 米<br>でんぱん<br>ごま      | 油<br>さとう            | 牛乳<br>ぶた肉<br>わかめ            | ひじき<br>とり肉       | ごぼう<br>しょうが<br>たまねぎ                 | にんじん<br>いんげん<br>えのきたけ                   | 564           | 30.1       | 14.0    | 2.4        |
| 12 | 水  | ごはん<br>ぎゅうにゅう                                      | あじのあげに<br>ささみのちゅうかあえ<br>かぶのみそしる<br>チーズ             | 米<br>ごま              | さとう<br>ごま油          | 牛乳<br>とり肉<br>油揚げ<br>チーズ     | あじ<br>豆腐<br>みそ   | こまつな<br>もやし<br>たまねぎ                 | きゅうり<br>かぶ                              | 574           | 28.0       | 18.9    | 2.3        |
| 13 | 木  | ごはん<br>ぎゅうにゅう                                      | ポークカレー<br>ごぼうサラダ<br>カットりんご                         | 米<br>じゃがいも<br>ごま     | 油<br>さとう            | 牛乳<br>ハム                    | ぶた肉              | にんにく<br>たまねぎ<br>きゅうり<br>とうもろこし      | しょうが<br>にんじん<br>ごぼう<br>りんご              | 615           | 19.6       | 17.6    | 2.6        |
| 14 | 金  | ごはん<br>ぎゅうにゅう                                      | ハートのハンバーグ<br>ハムサラダ<br>トックスープ<br>ガトーショコラ            | 米<br>油<br>ごま油<br>ごま  | さとう<br>でんぱん<br>トック  | 牛乳<br>ハム<br>わかめ             | ぶた肉<br>とり肉       | 大根<br>きゅうり<br>にんじん<br>えのきたけ         | キャベツ<br>とうもろこし<br>たまねぎ                  | 669           | 23.3       | 20.1    | 2.5        |
| 17 | 月  | ごはん<br>ぎゅうにゅう                                      | にくだんごのすぶたふう<br>パンパンジーサラダ<br>ストロベリークレープ             | 米<br>さとう<br>米粉めん     | 油<br>でんぱん<br>ごま     | 牛乳                          | とり肉              | たけのこ<br>たまねぎ<br>干しいたけ<br>とうもろこし     | にんじん<br>えだまめ<br>にんにく・しょうが<br>きゅうり       | 692           | 22.6       | 21.6    | 2.1        |
| 18 | 火  | ごはん<br>ぎゅうにゅう                                      | スタミナため<br>きりほしだいこんのちゅうかあえ<br>まんてんだいず               | 米<br>さとう<br>ごま油      | 油<br>はるさめ           | 牛乳<br>みそ<br>だいず             | ぶた肉<br>ツナ        | 長ねぎ<br>はくさい<br>切干しだいこん<br>にんじん      | にんにく・しょうが<br>にら・きゅうり<br>もやし・たまねぎ<br>レモン | 600           | 28.6       | 17.8    | 2.1        |
| 19 | 水  | ごはん<br>きざらぶさんやきのり<br>ぎゅうにゅう<br>~毎月19日は食育(しょくいく)の日~ | とりにくのたつたあげ<br>ごまあえ<br>とんじる                         | 米<br>さとう<br>ごま       | でんぱん<br>油<br>さといも   | 牛乳<br>とり肉<br>豆腐<br>わかめ      | のり<br>ぶた肉<br>みそ  | にんにく<br>ほうれんそう<br>ごぼう<br>もやし        | しょうが<br>にんじん<br>長ねぎ<br>大根               | 660           | 28.2       | 22.2    | 2.2        |
| 20 | 木  | まるがたコッパパン<br>ぎゅうにゅう                                | メンチカツ<br>(ソース)<br>ゆでキャベツ<br>マカロニいりポトフ              | パン<br>マカロニ           | 油<br>じゃがいも          | 牛乳<br>ウィンナー                 | ぶた肉<br>とり肉       | キャベツ<br>たまねぎ<br>とうもろこし              | にんじん<br>はくさい<br>えのきたけ                   | 616           | 24.6       | 26.4    | 2.2        |
| 21 | 金  | ごはん<br>ぎゅうにゅう                                      | ほきレモンふうみやき<br>みそちゃんこ<br>とうにゅうヨーグルト(ブルーベリー)         | 米                    | 油                   | 牛乳<br>とり肉<br>油揚げ<br>豆腐ヨーグルト | ほき<br>豆腐<br>みそ   | にんにく<br>にんじん<br>もやし<br>干しいたけ        | しょうが<br>キャベツ<br>にら                      | 610           | 29.5       | 19.3    | 2.3        |
| 25 | 火  | ごはん<br>ぎゅうにゅう                                      | マーボーどうふ<br>ひじきのマリネ<br>ソーダフロートふうゼリー                 | 米<br>油               | さとう<br>でんぱん         | 牛乳<br>だいず<br>みそ             | ぶた肉<br>豆腐<br>ひじき | にんにく<br>たまねぎ<br>長ねぎ<br>にら・きゅうり      | しょうが<br>干しいたけ<br>にんじん<br>とうもろこし         | 587           | 24.1       | 15.0    | 2.1        |
| 26 | 水  | ごはん<br>なのはなふりかけ<br>ぎゅうにゅう                          | とりつくね<br>やさいとこんぶのサラダ<br>はるさめスープ                    | 米<br>はるさめ            | さとう<br>ごま油          | 牛乳<br>ハム<br>こんぶ             | とり肉<br>ぶた肉       | こまつな<br>きゅうり<br>とうもろこし<br>長ねぎ       | にんじん<br>キャベツ<br>にんにく<br>干しいたけ           | 589           | 23.9       | 20.2    | 2.4        |
| 27 | 木  | さつまいもパン<br>ぎゅうにゅう                                  | あつやきハム<br>レモンかじゅうサラダ<br>コーンポタージュ                   | パン<br>油<br>豆乳バター     | さとう<br>マカロニ         | 牛乳<br>とり肉<br>豆乳             | ハム<br>ベーコン       | はくさい<br>きゅうり<br>たまねぎ                | にんじん<br>レモン<br>とうもろこし                   | 661           | 26.9       | 25.8    | 2.8        |
| 28 | 金  | ごはん<br>ぎゅうにゅう                                      | さばかんこくふうみやき<br>あさづけ<br>だいこんのみそしる<br>ヨーグルトレーズン      | 米                    | さとう                 | 牛乳<br>油揚げ<br>わかめ            | さば<br>みそ         | きゅうり<br>にんじん<br>えのきたけ<br>レーズン       | キャベツ<br>しょうが<br>長ねぎ<br>大根               | 604           | 21.8       | 23.6    | 1.9        |

\*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。



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    | 621 kcal | 25.3 g | 19.4 g | 2.3 g  |
|        |          | 16 %   | 28 %   |        |
| 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。