

2 月こんだて予定表



小学校



人参・大根の皮使用で
食品ロス削減！

木更津市学校給食センター

今月のお米は、「きさらづ学校給食米[®]」(有機米)を使用しています。

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 こぶくろなど	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
2	月	ごはん ぎゅうにゅう	ハッシュドビーフ クイッティオサラダ とうにゅうパンナコッタ(みかん)	米 さとう 米粉めん	油 ごま じゃがいも	牛乳 だいず 豆乳 ぶた肉 とり肉	663	25.3	20.4	1.8
3	火	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのオレンジに ナムル あつあげのちゅうかに せつばんめ ~せつばんこんだて~	米 さとう でんぷん	油 ごま ごま油	牛乳 ぶた肉 だいず いわし 生揚げ とり肉	673	29.7	23.9	2.1
4	水	ごはん ぎゅうにゅう	チヂミ とりそば トックスープ ソーダゼリー	米 ごま油 さとう	油 トック	牛乳 だいず わかめ とり肉 ぶた肉	654	24.9	15.5	2.3
5	木	テーブルロールパン ぎゅうにゅう	ミートソースパスタ ブロッコリーサラダ ヨーグルト	パン 油	マカロニ さとう	牛乳 だいず ぶた肉 ヨーグルト	607	27.6	19.4	2.1
6	金	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのさいきょうやき いそあえ おいものにも ~2月6日はのりの日~	米 ごま油 さとう ごま じゃがいも	さとう 油 じゃがいも	牛乳 のり さつま揚げ さわら ぶた肉	578	28.1	16.0	1.8
9	月	ごはん ぎゅうにゅう	とうふハンバーグおろしソース がたごぼう うすくずじる	米 でんぷん 油	さとう はるさめ	牛乳 ぶた肉 わかめ 豆腐 とり肉	562	25.9	15.5	2.3
10	火	ごはん ぎゅうにゅう ミルク	さけのしおやき ひじきのにも しらたまだんこじる	米 油 しらたまもち	さとう さとう ごま	牛乳 ひじき だいず さけ ぶた肉 油揚げ	635	27.3	18.1	2.3
12	木	ごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー ごぼうサラダ みかんジュレ	米 さとう ごま	油 じゃがいも	牛乳 だいず とり肉 ぶた肉	645	23.7	18.4	2.2
13	金	ごはん ぎゅうにゅう	ハートのハンバーグケチャップソース ポテトサラダ コンソメスープ とうにゅうプリン	米 じゃがいも	はるさめ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とり肉 豆腐 ハム	659	22.4	23.8	2.0
16	月	ごはん ぎゅうにゅう	シルバーレモンかうみやき ビーフンいため あつあげとわかめのスープ	米 ごま油 さとう	ビーフン でんぷん ごま	牛乳 ぶた肉 生揚げ とり肉 なると わかめ	569	27.8	16.4	2.2
17	火	しよくパン チョコクリーム ぎゅうにゅう	ホークビーンズ はなやさいサラダ	パン さつまもち さとう	油 じゃがいも	牛乳 ぶた肉 だいず とり肉	617	28.3	20.8	2.3
18	水	ごはん ぎゅうにゅう	スタミナため きりほしだいこんとツナのサラダ スイートポテト	米 さとう はるさめ さつまもち	油 ごま油 ごま	牛乳 生揚げ みそ ぶた肉 ツナ	670	24.1	21.9	1.6
19	木	ごはん きさらづさんやきのり ぎゅうにゅう ~毎月19日は食育(しょくいく)の日~	とりにくのたつたあげ ほうれんそうのソテー とんじる	米 でんぷん ごま油	油 さとう ごま	牛乳 のり ぶた肉 みそ 豆腐 ベーコン	650	30.2	21.0	2.1
20	金	ごはん ぎゅうにゅう	キーマカレー ささみのサラダ はくがゼリー	米 ごま	油	牛乳 とり肉 ぶた肉 だいず	667	26.9	21.5	2.2
24	火	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーとうふ ひじきのマリネ ひゅうがなつゼリー	米 ごま油 さとう	油 でんぷん	牛乳 ぶた肉 みそ 豆腐 だいず ひじき	623	25.5	17.8	2.0
25	水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのカレーなんぼんソースかけ ごまあえ みそちゃんこ いちごのクレープ	米 さとう ごま	油 でんぷん いもち	牛乳 とり肉 みそ さば 豆腐	690	26.1	23.5	1.9
26	木	ゴッパパン ぎゅうにゅう	ホットドッグハンバーグ ゆでキャベツ さつまもちのポタージュ	パン とうにゅうバター	さつまもち	牛乳 とり肉 白いげん豆 ぶた肉 豆乳	637	25.9	23.8	2.6
27	金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたどんのぐ ほうきょうご キムチスープ	米 油 トック	さとう でんぷん	牛乳 みそ ぶた肉 とり肉	602	25.9	18.0	2.3

*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。

平均値	633 kcal	26.4 g	19.8 g	2.1 g
		17 %	28 %	
小学校基準値	650kcal	13~20%	20~30%	2.0g未満

2月期の給食費の振替日は、
3月2日(月)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。

※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。