

## 2月こんだて予定表



中学校



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					
		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			
2	月	ごはん 牛乳	ハッシュドポーク クイッティオサラダ 青のり小魚 豆乳パンナコッタ(みかん)	米 さとう 米粉めん	油 ごま 豆乳 だいす わかれ	牛乳 だいす 豆乳	ぶた肉 とり肉 かたくちいわし	にんじん しめじ キヤベツ トマト	たまねぎ きゅうり とうもろこし	859	33.9	24.1	2.5
3	火	ごはん 牛乳	いわし揚げ玉フライ ナムル 厚揚げの中華煮 節分豆 ～せつぶんこんだて～	米 さとう でんぶん	油 ごま ごま油	牛乳 ぶた肉 だいす	いわし 生揚げ とり肉	にんじん たまねぎ しゃうが	ほうれんそう はくさい たけのこ 干しいたけ	881	33.3	32.7	2.1
4	水	ごはん 牛乳	チヂミ 鶏そぼろ 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 だいす わかれ	とり肉 ぶた肉	にんじん とうもろこし しゃうが	たまねぎ えだまめ 千しいたけ	809	30.4	17.1	2.8
5	木	ごはん 牛乳	テーブルロールパン ミートソースパスタ ブロッコリーサラダ ボテトカップのグラタン ヨーグルト	パン 油 じゃがいも	マカロニ さとう	牛乳 だいす	ぶた肉 ヨーグルト	にんじん にんにくトマト ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム きゅうり	833	35.4	25.3	3.1
6	金	ごはん 牛乳	鶏肉の竜田揚げ 味噌 お芋の煮物 ～2月6日はのりの日～	米 ごま油 さといも ごま	さとう 油 じゃがいも でんぶん	牛乳 のり さつま揚げ	とり肉 ぶた肉	にんじん もやし きゅうり	たまねぎ ほうれんそう えだまめ	831	34.1	23.5	2.5
9	月	ごはん 牛乳	豆腐ハンバーグあろしソース 豚ごぼう うすくず汁 ウエハースバニラ	米 でんぶん 油	さとう はるさめ	牛乳 ぶた肉 わかれ	豆腐 とり肉	にんじん ごぼう しゃうが	たまねぎ さいやんげん ほうれんそう	760	32.8	19.8	3.0
10	火	ごはん 牛乳	あじのかば焼き風 ひじきの煮物 白玉団子汁	米 油 しらたまもち	さとう さといも でんぶん	牛乳 ひじき だいす	あじ ぶた肉 油揚げ	にんじん 大根	えだまめ こまつな	832	32.1	22.5	2.6
12	木	ごはん 牛乳	チキンカレー ごぼうサラダ とかつ みかんジュレ	米 さとう ごま	油 じゃがいも	牛乳 だいす	とり肉 ぶた肉	にんじん ごぼう とうもろこし しゃうが	たまねぎ きゅうり にんにく	927	34.6	28.3	3.0
13	金	ごはん 牛乳	ハートのハンバーグケチャップソース ボテトサラダ コンソメスープ 豆乳プリン	米 じゃがいも	はるさめ ノンエッグヨネーズ	牛乳 とり肉 ハム	ぶた肉 豆乳	にんじん きゅうり ほうれんそう	たまねぎ キヤベツ	845	28.4	28.8	2.6
16	月	ごはん 牛乳	シルバーレモン風味焼き ビーフン炒め 厚揚げとわかめのスープ	米 ごま油 さとう	ビーフン でんぶん ごま	牛乳 ぶた肉 揚げ とり肉	シルバー なるど わかめ	にんじん にら 長ねぎ えのきだけ	たまねぎ もやし 大根 にんにく・しょうが	731	34.4	18.9	2.8
17	火	食パン チョコクリーム 牛乳	ボーケーピンズ 花野菜サラダ	パン さつまいも さとう	油 じゃがいも	牛乳 ぶた肉	だいす とり肉	にんじん プロッコリー キヤベツ	たまねぎ とうもろこし にんにく	779	35.8	24.9	3.0
18	水	ごはん 牛乳	スマニ炒め 切り干し大根とツナのサラダ スイートポテト	米 さとう はるさめ さつまいも	油 ごま油 ごま	牛乳 生揚げ みそ	ぶた肉 ツナ	にんじん 長ねぎ もやし きゅうり	たまねぎ にら 切干したいこん にんにく・しょうが	841	29.7	25.6	2.1
19	木	ごはん 木更津産焼きのり 牛乳 ミルメール	さわらの西京焼き ほうれん草のソテー 豚汁 ～毎月19日は食育（しゃくいく）の日～	米 ごま油	油 さといも	牛乳 のり ぶた肉 みそ	さわら ベーコン 豆腐	にんじん ほうれんそう 大根 長ねぎ	とうもろこし ごぼう	757	34.3	18.9	2.4
20	金	ごはん 牛乳	キーマカレー ささみのサラダ チーズ 麦芽ゼリー	米 ごま	油	牛乳 とり肉 チーズ	ぶた肉 だいす	にんじん えだまめ もやし しゃうが	たまねぎ きゅうり にんにく トマト	873	35.5	27.9	3.0
24	火	ごはん 牛乳	麻婆豆腐 ひじきのマリネ ゆずゼリー	米 ごま油 さとう	油 でんぶん	牛乳 ぶた肉 みそ	豆腐 だいす ひじき	にんじん 干しいたけ にら にんにく	たまねぎ 長ねぎ きゅうり しゃうが	786	32.2	21.0	2.5
25	水	ごはん 牛乳	さばのカレー南蛮ソースかけ ごま和え みそちゃんこ いちごのグレープ	米 さとう ごま	油 でんぶん いももち	牛乳 とり肉 みそ	さば 豆腐	にんじん もやし えのきだけ にら	長ねぎ ほうれんそう 大根 にんにく・しょうが	856	31.9	26.5	2.4
26	木	コッペパン 牛乳	ホットドッグハンバーグ ゆでキャベツ スライスチーズ さつまいものボタージュ	パン とうにゅうバター	さつまいも	牛乳 とり肉 白いんげん豆	ぶた肉 豆乳 チーズ	にんじん キヤベツ	たまねぎ	830	33.5	30.9	3.8
27	金	ごはん 牛乳	豚丼の具 棒きょうざ キムチスープ	米 油 トック	さとつ でんぶん	牛乳 みそ	ぶた肉 とり肉	にんじん えだまめ もやし にら	たまねぎ 長ねぎ ばくさい にんにく・しょうが	755	31.3	20.3	2.8

\*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、  
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。



※たんぱく質、脂質は摂取  
エネルギーに占める割合

平均値	821 kcal	33.0 g	24.3 g	2.7 g
16 %		16 %	27 %	

中学校基準値	830kcal	13~20%	20~30%	2.5g未満
--------	---------	--------	--------	--------