

# 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、「きさらぎ学校給食米<sup>®</sup>」(有機米)を使用しています。

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		
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 じゃがいも	牛乳 だいず 豆乳 ぶた肉 とり肉 かたくちいわし	にんじん しめじ キャベツ 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 でんぱん	油 ごま ごま油	牛乳 ぶた肉 だいず いわし 生揚げ とり肉	にんじん もやし たまねぎ しょうが しょうが チンゲンサイ	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 だいず わかめ	とり肉 ぶた肉	にんじん とうもろこし しょうが 干しいたけ	809	30.4	17.1	2.8
5	木	テーブルロールパン 牛乳	ミートソースパスタ ブロッコリーサラダ ポ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 だいず 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 きゅうり	たまねぎ マッシュルーム えだまめ とうもろこし	833	35.4	25.3	3.1
6	金	ごはん 牛乳	鶏肉の竜田揚げ 磯和え 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 でんぱん さとう	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 にんにく しょうが	831	34.1	23.5	2.5
9	月	ごはん 牛乳	豆腐ハンバーグおろしソース 豚こぼろ うすくず汁 ウエハースバーニラ	米 でんぱん 油	さとう はるさめ	牛乳 ぶた肉 わかめ	豆腐 とり肉	にんじん ごぼう しょうが 大根	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 でんぱん	牛乳 ひじき だいず	あじ ぶた肉 油揚げ	にんじん 大根	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 とんかつ みかんジュレ	米 さとう ごま	油 じゃがいも	牛乳 だいず ぶた肉	にんじん ごぼう とうもろこし しょうが	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 ポテトサラダ コンソメスープ 豆乳プリン	米 じゃがいも	はるさめ ノンエッグマヨネーズ	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	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 でんぱん ごま	牛乳 ぶた肉 生揚げ とり肉	シルバー なると わかめ	にんじん にら 長ねぎ えのきたけ	731	34.4	18.9	2.8
17	火	食パン チョコクリーム 牛乳	ボークビーナス 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	だいず とり肉	にんじん ブロッコリー キャベツ	779	35.8	24.9	3.0
18	水	ごはん 牛乳	スタミナ炒め 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	841	29.7	25.6	2.1
19	木	ごはん 牛乳 ミルク	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(しょういく)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	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 だいず	にんじん えだまめ もやし しょうが 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 でんぱん	牛乳 ぶた肉 みそ	豆腐 だいず ひじき	にんじん 干しいたけ にら にんにく	786	32.2	21.0	2.5
25	水	ごはん 牛乳	さはのカレー南蛮ソースかけ ごま和え みそちゃんこ いちごのクレープ	米 さとう ごま	油 でんぱん いももち	牛乳 とり肉 みそ	さば 豆腐	にんじん もやし えのきたけ にら	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 さつまいものポターージュ	パン どうにゅうバター	さつまいも	牛乳 とり肉 白いんげん豆	ぶた肉 豆腐 チーズ	にんじん キャベツ	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	さとう でんぱん	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 はくさい 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。

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

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。

