

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)	しつ(g)	食塩相当量(g)
きいろ	エネルギーのものになるたべもの			
あか	からだをつくるものになるたべもの			
みどり	からだのちうしょとととのえるたべもの			

2月 よていこんだてひょう

※材料は主なものです。献立内容は都合により変更になる場合がありますので、ご了承ください。

特別支援学校・燕崎小・屋敷小・谷津南小・向山小

給セ第3~10号
習志野市学校給食センター

栄養価は3・4年生の平均値です。

月	火	水	木	金
一口 メモ こんだて 2 かくぎり チーズ ちゅうかふう ツナボティ サラダ ごはん わかめと とうふのスープ 601kcal 22.2g 21.9g 1.9g	3 ふくまめ こんにゃく サラダ むぎごはん おにたいじる 647kcal 25.3g 20.7g 1.9g	4 パリバリサラダ コーンピラフ ハンバーグ ふゆやさいの クリームに 687kcal 24.4g 24.8g 2.7g	5 生揚げは厚揚げともいい、豆腐を揚げた食材で大豆から作 られています。 ごぼうマヨサラダ ごはん なまあげの おかいため せんぎりやさいの しるもの 585kcal 23.8g 19.7g 2.1g	6 まめひじき サラダ ごはん ししゃもの いそべあげ 630kcal 22.2g 19.4g 2.0g
栄養価 きいろ ごめあぶらじがいもごまさとうでんぶん あか ぎゅうにゅうぶたにくだいすわかめとうふツナチーズ みどり にんじんはくさいながねぎえだまめとうもろこしたまねぎ	647kcal 25.3g 20.7g 1.9g ごめおおむぎあぶらさともにこんにゃくさとうこむぎこパンこ めこめこバターあぶらさとうパリバリめん ぎゅうにゅうぶたにくどりくくだいすなまクリームスキムミルクチーズ とうじゅう にんじんたまねぎりんごはくさいバセリにんじんキャベツきゅうり とうろこしグリンピースあビーマン	687kcal 24.4g 24.8g 2.7g こめあぶらさとうでんぶんノンエッグマヨネーズ ぎゅうにゅうぶたにくなまあげさつまあげかつおぶしとりにく にんじくじょうがながねぎキャベツだいこんにんじんしいたけもやし こめにくじょうがながねぎきゅうりとうもろこし	585kcal 23.8g 19.7g 2.1g こめでんぶんあぶらじがいもこんにゃくさとう ぎゅうにゅうぶたにくひじきだいす にんじんたまねぎさやいんげんキャベツえだまめとうもろこし	630kcal 22.2g 19.4g 2.0g こめあぶらさとうでんぶんノンエッグマヨネーズ ぎゅうにゅうぶたにくひじきだいす にんじんたまねぎさやいんげんキャベツえだまめとうもろこし
一口 メモ こんだて 9 ヨーグルト のりサラダ あじみそあげだま フライ ごはん かきたまじる 621kcal 27.2g 19.3g 1.9g	10 ツナサラダ むぎごはん そぼろどんのぐ わかめのみそしる 636kcal 31.5g 18.7g 2.3g	11 12 建国記念の日 だいがくいも ねぎしおぶたんの ぐ ごはん ごじる 710kcal 25.7g 22.9g 1.7g こめしらたきごまあぶらさとうごまでんぶんさまいもあぶら みずあめ ぎゅうにゅうぶたにくあぶらあげとうふだいす たまねぎながねぎにんくじょうがしめじだいこんほうれんそう にんじん	13 チヨコ プリン スタミナサラダ なのはなの グラタン ごくどうパン コンソメスープ 641kcal 23.6g 22.5g 2.6g パンじゃかいもあぶらさとうチヨコプリンマカロニこむぎこ ぎゅうにゅうぶたにくぶたにくチーズ にんじんキヤベツたまねぎえのきだけバセリもやし ほうれんそうじょがとうもろこしなのはな	13 今日は菜の花を使ったグラタンです。日本で一番菜の花を生 産しているのは千葉県です。県の花にもなっています。
栄養価 きいろ ごめあぶらさとうあげだまパンこむぎこ あか ぎゅうにゅうとうりにくたまごのりヨーグルトあじ みどり もやしえのきだけ	636kcal 31.5g 18.7g 2.3g こめおおむぎあぶらさとう ぎゅうにゅうとうりにくだいすわかめとうふツナ じょうがえだまめはくさいえのきだけながねぎにんじんきゅうり もやし	710kcal 25.7g 22.9g 1.7g こめしらたきごまあぶらさとうごまでんぶんさまいもあぶら みずあめ ぎゅうにゅうぶたにくあぶらあげとうふだいす たまねぎながねぎにんくじょうがしめじだいこんほうれんそう にんじん	641kcal 23.6g 22.5g 2.6g パンじゃかいもあぶらさとうチヨコプリンマカロニこむぎこ ぎゅうにゅうぶたにくぶたにくチーズ にんじんキヤベツたまねぎえのきだけバセリもやし ほうれんそうじょがとうもろこしなのはな	20 20 中国の春巻きは春の初めの立春の頃に新芽が出た野菜を具 として作られたことから、この名前がついたそうです。
一口 メモ こんだて 16 かつお ぶりかけ ちくわごまねーず サラダ ごはん にくどうふ 612kcal 24.5g 19.9g 2.2g	17 オーロラは、フランス語で「明け方の空の色」を意味し、今日はケ チャップとマヨネーズ、隠し味の白みそで作りました。 シーフード サラダ ごはん だいじとウインナーの コンソメに 645kcal 29.8g 20.9g 1.8g	18 せとか シーフード サラダ ごはん なっとうあえ たらの オーロラソース むぎごはん いわしの しょうがに けんちんじる 591kcal 25.5g 15.4g 2.0g 591kcal 25.5g 15.4g 2.0g こめおおむぎごまあぶらこんにゃく ソフトめんパンさとうあぶらごめこ ぎゅうにゅうぶたにくあぶらあげなっとうかつおぶし ごぼうにんじんだいこんながねぎしだいだけほうれんそうキャベツ せとかしうが	19 コーンサラダ ソフトめん デザート きなこあげぱん ミートソース 686kcal 26.7g 21.9g 2.2g 686kcal 26.7g 21.9g 2.2g こめあぶらさとうあぶらさるさめこむぎこごめこ ぎゅうにゅうぶたにくなまあげいか にんじんたまねぎしだいだけはくさいこまつながねぎしょうが にんじんにんじんながねぎはくさいえのきだけほうれんそうキャベツ	20 いかとやさいの ナムル はるまき ごはん あつあげの ちゅうかに 705kcal 25.1g 26.9g 2.2g 705kcal 25.1g 26.9g 2.2g こめあぶらさとうあぶらさるさめこむぎこごめこ ぎゅうにゅうぶたにくなまあげいか にんじんたまねぎしだいだけはくさいこまつながねぎしょうが にんじんにんじんながねぎはくさいえのきだけほうれんそうキャベツ
栄養価 きいろ ごめしらたきあぶらさとうすいとんノンエッグマヨネーズごま あか ぎゅうにゅうきゅううくとうふあぶらあげちくわかつおあおのり くろのり みどり にんじんながねぎはくさいえのきだけほうれんそう たいこんしげのきゅうり	645kcal 29.8g 20.9g 1.8g こめあぶらノンエッグマヨネーズさとうじやがいも ぎゅうにゅうたらわインナーだいすいかえび ごぼうにんじんだいこんながねぎしだいだけほうれんそうキャベツ せとかしうが	591kcal 25.5g 15.4g 2.0g 591kcal 25.5g 15.4g 2.0g こめおおむぎごまあぶらこんにゃく ソフトめんパンさとうあぶらごめこ ぎゅうにゅうぶたにくあぶらあげなっとうかつおぶし ごぼうにんじんだいこんながねぎしだいだけほうれんそうキャベツ せとかしうが	686kcal 26.7g 21.9g 2.2g 686kcal 26.7g 21.9g 2.2g こめあぶらさとうあぶらさるさめこむぎこごめこ ぎゅうにゅうぶたにくなまあげいか にんじんたまねぎしだいだけはくさいこまつながねぎしょうが にんじんにんじんながねぎはくさいえのきだけほうれんそうキャベツ	20 20 中国の春巻きは春の初めの立春の頃に新芽が出た野菜を具 として作られたことから、この名前がついたそうです。
一口 メモ こんだて 23 天皇誕生日 23 23 23	24 ごまあえ あつやきたまご ごはん だいこんと あげポールのもの 626kcal 23.9g 19.6g 2.3g こめこんにやあぶらさとうごまでんぶん ぎゅうにゅううたまごとりにくあげポールなまあげ たいこんにんじんさやいんげんもやしほうれんそう	25 コールスローはオランダ語でキャベツサラダという意味の 「コールスラ」から生まれました。 コールスロー ポップビーンズ ごはん ポークカレー 617kcal 19.7g 18.9g 1.9g 617kcal 19.7g 18.9g 1.9g こめあぶらさとうカレルウさとう ぎゅうにゅううたまごとりにくあげポールなまあげ にんじんたまねぎりんごにんくじょうがキャベツきゅうり	26 しらぬひ なめたけあえ さけの みそマヨネーズやき むぎごはん きつねじる 642kcal 29.7g 20.6g 3.4g 642kcal 29.7g 20.6g 3.4g しらぬひはデコボンなどの商品名で流通しています。2月中 旬~3月末頃が食べごろの果物です。 タラタラ ソース キャベツのマリネ エビカツ 614kcal 26.8g 24.7g 2.7g 614kcal 26.8g 24.7g 2.7g パンあぶらさとうノンエッグタラタラソースパンこむぎこ ぎゅうにゅうえびとりにくしおいんげんまめどうにゅうなまクリーム いとよりだいすい	27 27 エビカツとタラタラソースはパンにはさんで食べね。 タラタラ ソース キャベツのマリネ エビカツ 614kcal 26.8g 24.7g 2.7g 614kcal 26.8g 24.7g 2.7g パンあぶらさとうノンエッグタラタラソースパンこむぎこ ぎゅうにゅうえびとりにくしおいんげんまめどうにゅうなまクリーム いとよりだいすい
栄養価 きいろ あか みどり	626kcal 23.9g 19.6g 2.3g こめこんにやあぶらさとうごまでんぶん ぎゅうにゅううたまごとりにくあげポールなまあげ たいこんにんじんさやいんげんもやしほうれんそう	617kcal 19.7g 18.9g 1.9g 617kcal 19.7g 18.9g 1.9g こめあぶらさとうカレルウさとう ぎゅうにゅううたまごとりにくあげポールなまあげ にんじんたまねぎりんごにんくじょうがキャベツきゅうり	642kcal 29.7g 20.6g 3.4g 642kcal 29.7g 20.6g 3.4g しらぬひはデコボンなどの商品名で流通しています。2月中 旬~3月末頃が食べごろの果物です。 タラタラ ソース キャベツのマリネ エビカツ 614kcal 26.8g 24.7g 2.7g 614kcal 26.8g 24.7g 2.7g パンあぶらさとうノンエッグタラタラソースパンこむぎこ ぎゅうにゅうえびとりにくしおいんげんまめどうにゅうなまクリーム いとよりだいすい	27 27 エビカツとタラタラソースはパンにはさんで食べね。 タラタラ ソース キャベツのマリネ エビカツ 614kcal 26.8g 24.7g 2.7g 614kcal 26.8g 24.7g 2.7g パンあぶらさとうノンエッグタラタラソースパンこむぎこ ぎゅうにゅうえびとりにくしおいんげんまめどうにゅうなまクリーム いとよりだいすい

かぜ
ま
まいにち
風邪に負けない毎日を!



にがつ いちねん もつ さむ きび きせつ からだ あたた めんえきりょく たか こんさい まめり はつこうしょくひん じょうず
二月は一年で最も寒さが厳しい季節です。体を温め、免疫力を高めるために根菜類や豆類、発酵食品を上手に

と い こ な だ て ふ ゆ や や い か ザ よ ほ り や く だ お お ふ く
取り入れた献立がおすすめです。また、冬野菜には風邪予防に役立つビタミンやミネラルが多く含まれています。

からだ うちがわ あたた しょくざい と い さ ま き せ つ げ き す
体を内側から温めてくれる食材を取り入れ、寒い季節も元気に過ごしましょう。

さむ あま ま やさい
寒さで甘みが増す野菜

