

2月 よていこんだてひょう



給 せ 第 3 - 1 0 号
令和6年 1月 25日 発行
習志野市学校給食センター

令和6年2月

特別支援学校・藤崎小・屋敷小・谷津南小・向山小

日	主食	牛乳	おかず	黄の仲間 主にエネルギーのもとになる	赤の仲間 主に体を作るのもとになる	緑の仲間 主に体の調子を整えるのもとになる	一口メモ	エネルギー たんぱく質 しじつ 食塩相当量
1 木	ごはん	○	すとり タイピーエン ちゅうかふうツナポテトサラダ	こめ でんぷん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かまぼこ うすらたまご ツナ	ピーマン たまねぎ にんじん にんにく しょうが たけのこ もやし はくさい ながねぎ えだまめ とうもろこし		662 kcal 23.4 g 26.3 g 2.1 g
2 金	【節分献立】 ごはん	○	さばのカレーじょうゆやき おにたいじる ごまあえ ふくまめ	こめ さといも ごま さとう	ぎゅうにゅう さば とうふ かまぼこ だいず	だいこん にんじん えのきたけ さやえんどう ほうれんそう もやし	2月3日は節分です。炒った大豆、福豆を提供します。	628 kcal 28.4 g 24.2 g 1.9 g
5 月	ごはん	○	いわしのさんがフライ ぐたくさんじる とうふのうまに	こめ あぶら さといも さとう でんぷん オリーブオイル パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう いわし すけとうだら ぶたにく あぶらあげ とりにく かまぼこ とうふ	こまつな ごぼう だいこん はくさい にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ねぎ しそ しょうが	千葉県産のいわしを使用したさんが焼きをフライにしました。	627 kcal 27.0 g 20.5 g 2.1 g
6 火	むぎごはん	○	えびしゅうまい (1~3年1個 4~6年職2個) キムチなべ まめポテトサラダ	こめ おおむぎ でんぷん さとう ごまあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ロード しゅうまいのかわ	ぎゅうにゅう えび すけとうだら だいずたんぱく ぶたにく とうふ だいず	もやし にんじん はくさい ながねぎ はくさいキムチ なら にんにく しょうが えだまめ きゅうり たまねぎ キャベツ		647 kcal 23.2 g 20.9 g 1.9 g
7 水	カレーライス (ごはん)	○	チキンカレー こんにゃくサラダ ポップビーンズ しらぬい	こめ じゃがいも カレールウ あぶら こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ だいず	にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご にんにく しょうが こまつな とうもろこし しらぬい	しらぬいは、「清見オレンジ」と「ポンカン」から誕生した柑橘類です。	627 kcal 20.5 g 18.0 g 1.9 g
8 木	さんしょくどん (ごはん)	○	さんしょくどんのぐ (いりたまご) だまこじる かぶのごまあえ	こめ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず たまご とうふ だいずたんぱく	しょうが えだまめ にんじん こまつな だいこん ながねぎ しめじ ごぼう しいたけ かぶ はくさい	だまこじるは、ごはんをすりつぶして団子にしたものが入った秋田県の郷土料理です。	661 kcal 30.8 g 20.3 g 2.0 g
9 金	むぎごはん	○	やきししゃものなんばんづけ (1~3年1本 4~6年職2本) にくじゃが うめおかかあえ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく かつおぶし	ながねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい もやし うめ	うめおかかあえには、和歌山県産の紀州梅肉を使用しました。	598 kcal 23.3 g 13.4 g 2.2 g
13 火	ごはん	○	なまあげのおかかいため かきたまじる あべかわいも	こめ あぶら さとう でんぷん さつまいも	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 たまご きなこ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんじん こまつな えのきたけ ながねぎ しいたけ	揚げたさつまいもにきな粉をまぶしてあべかわいもにしました。	667 kcal 24.3 g 20.3 g 1.8 g
14 水	コーンピラフ	○	しろみざかなのハーブスパイスやき トマトスープ ブロッコリーサラダ こめこのチョコカップケーキ	こめ しおこうじ あぶら じゃがいも さとう こめこ みずあめ でんぷん	ぎゅうにゅう シルバー とりにく だいず とうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ セロリー パセリ トマト ブロッコリー とうもろこし グリーンピース あかピーマン にんにく	ローズマリー・オレガノ・タラゴンなどのハーブを使用し香りよく焼き上げました。	653 kcal 26.2 g 21.7 g 2.7 g
15 木	ごはん	○	いかのねぎしおだれ こじる なめだけあえ	こめ あぶら さとう ごまあぶら こんにゃく みずあめ	ぎゅうにゅう いか あぶらあげ とうふ だいず	ながねぎ しょうが だいこん にんじん こまつな もやし えのきたけ		589 kcal 25.5 g 17.8 g 2.0 g
16 金	ごはん	○	ホイコーロー わかめスープ パンサンスー きよみオレンジ	こめ あぶら ごまあぶら はるさめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ とうふ	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ピーマン えのきたけ ながねぎ とうもろこし きゅうり もやし きよみオレンジ		586 kcal 24.1 g 18.0 g 2.1 g
19 月	ごはん	○	めひかりのかおりあげ(全2本) おでん あかしそあえ	こめ あぶら でんぷん こんにゃく	ぎゅうにゅう メヒカリ あげボール ちくわ うすらたまご こんぶ がんもどき つみれ はんぺん	だいこん もやし キャベツ にんじん しそ	メヒカリにカレー粉をまぶして揚げました。	620 kcal 28.1 g 20.2 g 2.4 g
20 火	ハヤシライス (ごはん)	○	ハンバーグシャリアピンソース ハヤシソース コールスロー	こめ さとう あぶら デミグラスソース こめこ ロード でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんにく にんじん セロリー マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり		646 kcal 23.7 g 21.4 g 2.1 g
21 水	わかめむぎごはん	○	とうふステーキそぼろあん こんさいじる ツナのあえもの ミルクコーヒー	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん さといも ごまあぶら ごま ミルクコーヒー	ぎゅうにゅう わかめ とうふ とりにく ぶたにく あぶらあげ ツナ	ながねぎ えのきたけ しょうが だいこん れんこん にんじん こまつな もやし		617 kcal 22.5 g 16.9 g 2.9 g
22 木	コッペパン	○	さけのオニオンソースがけ はくさいのクリームに コーンサラダ ミニレモンゼリー	パン あぶら さとう こめこ パター でんぷん レモンゼリー	ぎゅうにゅう さけ ペーコン なまクリーム スキムミルク チーズ とうにゅう	たまねぎ パセリ マッシュルーム はくさい にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし		657 kcal 30.0 g 26.3 g 2.6 g
26 月	このはどん (むぎごはん)	○	このはどんのぐ うちまめじる ちくわおかかあえ	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ さつまあげ あぶらあげ たまご だいず ちくわ かつおぶし	しいたけ たまねぎ ながねぎ さやえんどう にんじん だいこん えのきたけ こまつな はくさい	このはどんは、関西地域でよく食べられている丼ものです。かまぼこが使われています。	606 kcal 26.6 g 16.0 g 2.3 g
27 火	しっぽくうどん (ソフトめん)	○	なのはなのかきあげ しっぽくうどんつゆ まめひじきサラダ ヨーグルト	ソフトめん あぶら でんぷん さとう さつまいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず ひじき ヨーグルト	しょうが はくさい だいこん にんじん ながねぎ しいたけ キャベツ えだまめ とうもろこし たまねぎ なのはな	しっぽくうどんは、香川県の郷土料理です。野菜と油揚げが入っています。	630 kcal 23.0 g 23.4 g 1.9 g
28 水	テーブルロール	○	ウインナーソテー ふゆやさいのポトフ フルーツポンチ	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう フランクフルト ぶたにく	にんじん えだまめ とうもろこし たまねぎ だいこん はくさい パセリ おうとう みかん パインアップル	大根や白菜など冬の時期に美味しい野菜を煮込み料理にしました。	673 kcal 23.9 g 28.8 g 2.4 g
29 木	ごはん	○	あじフライ いものこじる なっとうあえ	こめ あぶら さといも こんにゃく パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ なっとう かつおぶし	にんじん だいこん ながねぎ ほうれんそう もやし		608 kcal 26.6 g 18.8 g 1.9 g

※ 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。



牛乳・乳製品をとりましょう！

牛乳には、良質のたんぱく質や糖質、脂質、不足しがちなカルシウムなどの栄養素が含まれます。おいしくて体によい食品です。家庭でも毎日、牛乳や乳製品をとる習慣をつけましょう。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	しじつ (%)	食塩相当量 (g)
平均	632	16.0	29.5	2.2
基準値	650	13~20	20~30	2.0未満