

2月 よていこんだてひょう



給 食 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 東習志野小・実花小・袖ヶ浦西小・鷺沼小・袖ヶ浦東小

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 主に体を作るもとになる	緑の仲間 主に体の調子を整えるもとになる	一口メモ	エネルギー たんぱく質 しじつ 食塩相当量
1木	むぎごはん	○	えびしゅうまい (1~3年1個 4~6年職2個) タイビーエン ちゅうかふうツナポテトサラダ	こめ おおむぎ はるさめ ごまあぶら じゃがいも ごま さとう ラード しゅうまいのかわ	ぎゅうにゅう えび すけとうだら だいたんぱく ぶたにく かまぼこ うすらたまご ツナ	たけのこ もやし にんじん はくさい たまねぎ なかねぎ えだまめ とうもろこし キャベツ		628 kcal 22.2 g 18.0 g 2.1 g
2金	【節分献立】 ごはん	○	いわしのさんがフライ おにたいじる ごまあえ ふくまめ	こめ あぶら さといも ごま さとう パンこ オリーブオイル こむぎこ	ぎゅうにゅう いわし すけとうだら とうふ かまぼこ だいたんぱく	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 ねぎ しそ しょうが	2月3日は節分です。炒った大豆、福豆を提供します。	617 kcal 27.1 g 19.0 g 2.0 g
5月	ごはん	○	さばのカレーじょうゆやき ぐたくさんじる とうふのうまに	こめ さといも あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう さば 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		638 kcal 28.3 g 25.7 g 2.0 g
6火	ごはん	○	すどり キムチなべ まめポテトサラダ	こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ だいたんぱく	ピーマン たまねぎ にんじん にんにく しょうが もやし はくさい なかねぎ はくさいキムチ にら えだまめ きゅうり		681 kcal 24.4 g 29.2 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 でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ だいたんぱく	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「ボンカン」から誕生した柑橘類です。	627 kcal 20.5 g 18.0 g 1.9 g
8木	ごはん	○	いかのねぎしおだれ だまこじる かぶのごまあえ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう いか とりにく とうふ	なかねぎ しょうが にんじん こまつな だいこん 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。	620 kcal 25.0 g 17.3 g 1.9 g
9金	むぎごはん	○	めひかりのかおりあげ(全2本) にくじゃが うめおかかあえ	こめ おおむぎ あぶら でんぷん じゃがいも こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう メヒカリ ぶたにく かつおぶし	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。	607 kcal 20.7 g 14.8 g 1.3 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 さつまいも 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 なかねぎ 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	○	さけのオニオンソースがけ 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 あぶら さとう じゃがいも こめこ みずあめ でんぷん	ぎゅうにゅう さけ とりにく だいたんぱく とうにゅう	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん セロリー トマト ブロッコリー とうもろこし あかピーマン グリンピース にんにく		701 kcal 28.0 g 25.0 g 2.6 g
15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) こじる なめだけあえ	こめ あぶら さとう こんにゃく みずあめ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいたんぱく たまご あぶらあげ とうふ だいたんぱく	しょうが えだまめ だいこん にんじん なかねぎ こまつな もやし えのきたけ	肉そぼろ、枝豆、炒り卵の彩り鮮やかな三色の丼ぶりをお楽しみください。	630 kcal 31.3 g 20.8 g 2.1 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 なかねぎ 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	○	やきししゃものなんばんづけ (1~3年1本 4~6年職2本) おでん あかじそあえ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん こんにゃく	ぎゅうにゅう ししゃも 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	なかねぎ だいこん もやし キャベツ にんじん しそ		611 kcal 30.7 g 18.8 g 3.3 g
20火	ハヤシライス (ごはん)	○	ウイナーソテー ハヤシソース コールスロー	こめ あぶら デミグラスソース さとう こめこ	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 にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり		691 kcal 24.2 g 27.1 g 2.3 g
21水	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 ツナのあえもの ヨーグルト	ソフトめん あぶら でんぷん ごま 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 ツナ ヨーグルト	たまねぎ なのはな しょうが はくさい だいこん にんじん なかねぎ しいたけ こまつな もやし	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 23.1 g 24.3 g 1.8 g
22木	コッペパン	○	しろみざかなのハーブスパイスやき 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 こめこ バター さとう レモンゼリー	ぎゅうにゅう シルバー ベーコン なまクリーム スキムミルク チーズ とうにゅう	マッシュルーム たまねぎ はくさい パセリ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	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。	609 kcal 28.2 g 23.0 g 2.7 g
26月	ごはん	○	あじフライ うちまめじる ちくわおかかあえ	こめ あぶら じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう あじ だいたんぱく ちくわ かつおぶし	にんじん だいこん なかねぎ えのきたけ こまつな はくさい		614 kcal 25.8 g 17.7 g 1.9 g
27火	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 まめひじきサラダ 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 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 だいたんぱく ひじき	なかねぎ えのきたけ しょうが だいこん れんこん にんじん キャベツ えだまめ とうもろこし		617 kcal 22.4 g 16.0 g 3.0 g
28水	テーブルロール	○	ハンバーグジャリアピンソース ふゆやさいのポトフ フルーツポンチ	パン さとう あぶら じゃがいも ラード でんぷん	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 だいこん はくさい パセリ おうとう みかん バインアップル	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。	628 kcal 23.4 g 23.1 g 2.2 g
29木	このはどん (むぎごはん)	○	このはどんのぐ いものこじる なっとうあえ	こめ おおむぎ あぶら さとう さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ さつまいも あぶらあげ たまご ぶたにく とうふ なっとう かつおぶし	しいたけ たまねぎ なかねぎ さやえんどう にんじん だいこん ほうれんそう もやし	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。	600 kcal 27.4 g 17.1 g 2.3 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