



2月 予定献立表



白井市立桜台中学校 令和6年

日曜	献立	主に体を作る食品(赤)		主に体の調子を整える食品(緑)		主に力や熱のもとになる食品(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(比%) 食塩相当量(g)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 木	ピザトースト	メニュースト 鶏肉	チーズ	ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム	パン	油	766		
	海藻サラダ		わかめ		キャベツ きゅうり	砂糖	油 ごま油	32.1		
	クリームシチュー		牛乳	人参	玉ねぎ グリンピース	小麦粉 ジャガイモ	油 バター	35.5		
	牛乳		牛乳					3.9		
2 金	ご飯	節分献立 いわし				米		860		
	いわしのフライ		豚肉	人参 いんげん	白菜 生姜	小麦粉 パン粉	油		35.2	
	白菜とひき肉の炒め煮		生揚げ 味噌		かぶ しめじ	春雨 澱粉	油			
	かぶの味噌汁		大豆							27.8
	福豆									2.2
牛乳		牛乳								
5 月	ご飯					米		752		
	レバーのケチャップソース	レバー 味噌	牛乳		生姜	澱粉 砂糖	油 ごま		29.8	
	のりおかか和え		のり	人参 小松菜	もやし		ごま油			
	けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		人参 万能ねぎ	大根 ごぼう	里芋	油			24.5
牛乳		牛乳					2.4			
6 火	ブルコギ丼	豚肉		人参 にら	玉ねぎ ｺﾝｸﾞ しめじ	米 麦 砂糖 澱粉	油 ごま油 ごま	817		
	バイタンスープ	鶏肉 なると うすら卵		人参 チンゲン菜	キャベツ もやし 木耳 生姜		油		37.2	
	デコボン				デコボン					
	牛乳		牛乳							27.9
★ ☆ 給食費の引き落とし日です。(2・3月分が引き落とされます。通帳の確認をお願いいたします。) ☆ ★										
7 水	きな粉揚げパン	メニュースト 鶏肉	きな粉			パン 砂糖	油	808		
	タンドリーチキン		ヨーグルト		ｺﾝｸﾞ 生姜	砂糖			37.3	
	ブロッコリーサラダ			人参 ブロッコリー	コーン		油 ごま			
	イタリアンシチュー		豚肉	人参 トマト	玉ねぎ セロリ ｺﾝｸﾞ エリンギ	じゃが芋	ｸﾘｰﾌﾞ油			37.5
牛乳		牛乳					3.0			
8 木	ご飯	北海道森町からホタテをいただきました!				米		767		
	ほたてのバター醤油焼き	ほたて			キャベツ もやし		油 バター		35.4	
	小松菜のごま炒め	豚肉	人参 小松菜		えのき茸 生姜	澱粉	ごま油 ごま			
	さつま汁	鶏肉 油揚げ 味噌	人参 万能ねぎ		大根 ごぼう	さつま芋				23.6
牛乳		牛乳					2.4			
9 金	食パン(キャラメルクリーム)	メニュースト 豚肉				パン キャメルｸﾘｰﾑ		820		
	手作りコロッケ				玉ねぎ	じゃが芋 小麦粉 パン粉	油		27.9	
	キャベツサラダ			人参	キャベツ きゅうり	砂糖	ｸﾘｰﾌﾞ油			
	ウインナースープ		ソーセージ	人参	玉ねぎ かぶ		油			34.1
牛乳		牛乳					3.3			
13 火	エッグカレーライス	メニュースト 豚肉 うすら卵	チーズ	人参	玉ねぎ ｺﾝｸﾞ 生姜 グリンピース	米 ジャガイモ 小麦粉	油 バター	894		
	和風サラダ		のり	ほうれん草	もやし えのき茸	砂糖	油		29.7	
	ヨーグルト									
	牛乳		ヨーグルト							27.3
牛乳		牛乳					2.6			
14 水	コーンライス	メニュースト 豚肉 鶏肉 卵			コーン	米	バター	822		
	手作り手ごねハンバーグ		牛乳	人参	玉ねぎ	パン粉 砂糖			32.0	
	シーザーサラダ			サラダ菜	レタス	ｸﾙﾄﾝ	油			
	野菜スープ		鶏肉	人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ		油			28.6
手作りチョコプリン		牛乳			砂糖 チョコ	生ｸﾘｰﾑ	3.0			
牛乳		牛乳								
16 金	麦ご飯					米 麦		932		
	ソースカツ	豚肉				小麦粉 パン粉 砂糖 澱粉	油		34.2	
	蓮根のきんぴら	さつま揚げ	茎わかめ	人参	蓮根 ごぼう	ｺﾝｸﾞ 砂糖	ごま油 ごま			
	芋団子味噌汁	鶏肉 味噌		人参 ほうれん草	大根	芋団子				23.7
	いよかんゼリー					ゼリー				2.7
牛乳		牛乳								
19 月	ご飯					米		857		
	さばの生姜煮	さば			生姜	砂糖			38.1	
	白菜のごま醤油和え			小松菜	白菜 もやし		ごま油 ごま			
	豚肉と大根の味噌煮	豚肉 生揚げ 味噌	人参 いんげん		大根	ｺﾝｸﾞ 砂糖	油			29.5
牛乳		牛乳					2.7			
20 火	ばちみつパン					パン		856		
	鶏肉のオニオンソース	鶏肉		パセリ	生姜 玉ねぎ ｺﾝｸﾞ 生姜	砂糖			37.9	
	ポテトサラダ			人参	きゅうり コーン	じゃが芋	ｸﾘｰﾌﾞ			
	チンゲン菜のクリーム煮	豚肉	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ しめじ	マカロニ 小麦粉	油 バター			34.3
牛乳		牛乳					3.6			
21 水	ご飯					米		784		
	ししゃものスパイス揚げ		ししゃも			澱粉	油		29.1	
	春雨とキャベツの炒め物	豚肉		人参 にら	生姜 キャベツ もやし 蓮根	春雨	油 ごま油			
	肉団子の味噌スープ	鶏肉 味噌	人参 小松菜		白菜 椎茸					29.5
牛乳		牛乳					2.4			
22 木	スバゲッティミートソース	メニュースト 豚肉	豚肉	人参 トマト	玉ねぎ セロリ ｺﾝｸﾞ	スバゲッティ 小麦粉 砂糖	油	806		
	ひじきのマリネ		ハム	人参	きゅうり	砂糖	油		30.1	
	ほうれん草と卵のスープ		鶏肉 卵	ほうれん草 ピーマン	玉ねぎ セロリ	澱粉				
	手作りアップルパイ		卵		りんご	小麦粉 砂糖				34.8
牛乳		牛乳					3.1			
26 月	野菜チャーハン	豚肉	ちりめん	人参 野菜	ｺﾝｸﾞ 生姜	米	油 ごま油	754		
	手作りしゅうまい	豚肉 鶏肉			玉ねぎ 生姜 椎茸	砂糖 小麦粉 澱粉	ごま油		32.7	
	白菜の中華和え			人参	白菜 かぶ	砂糖	ごま油			
	わかめスープ	鶏肉 なると	わかめ		長ねぎ えのき茸		ごま			27.8
牛乳		牛乳					3.2			
27 火	ご飯					米		757		
	たらのごま味噌焼き	たら 味噌			生姜	砂糖	ごま		34.5	
	小松菜の納豆和え	納豆		人参 小松菜	長ねぎ					
	根菜の味噌汁	豚肉 生揚げ 味噌	人参 ほうれん草		大根 ごぼう	里芋	砂糖			22.2
牛乳		牛乳					2.1			
28 水	中華丼	メニュースト 豚肉 えび いか うすら卵		人参 チンゲン菜	玉ねぎ 白菜 筍 生姜 木耳	米 麦 澱粉	油 ごま油	766		
	きゅうりのスタミナ漬け				きゅうり ｺﾝｸﾞ	砂糖 小麦粉 澱粉	ごま油 ごま		27.6	
	サイダーボンチ				みかん パイン 黄桃	ナタデココ ゼリー				
	牛乳			牛乳						21.4
牛乳		牛乳					2.4			
29 木	ビスキーパン	メニュースト 卵				パン 砂糖 小麦粉	バター	890		
	ソーセージチーズフライ		ソーセージ	チーズ		パン粉	油		29.6	
	キャベツとツナのソテー		まぐろ	人参 ピーマン	キャベツ		油			
	ABCスープ		鶏肉	人参 トマト	ｺﾝｸﾞ 玉ねぎ セロリ	じゃが芋 マカロニ 砂糖	ｸﾘｰﾌﾞ油			39.8
牛乳		牛乳					3.5			

☆材料の都合等により献立を変更することがあります。
 ☆箸は毎日持参し、使った後は必ずきれいに洗いましょう。
 ☆食事の前は、石鹸できれいに手を洗いましょう。
 ☆今月の白井産は、米、人参、小松菜、白菜です。



2/8の献立にある「ほたて」は、北海道の森町のほたてを白井市の全小中学校に無償提供していただいたものです。
 北海道から届いた、おいしい食材を味わいながら感謝していただきます。

摂取基準値

エネルギー 830kcal たんぱく質 27~42g
 脂質17% 比 20~30% 食塩相当量 2.5g未満

