

令和6年度

# 2月 よていこんだてひょう(小学校)

こんげつのもくひょう「はしのつかいかたについてしよう」

今月の千葉県産・白井市産の食材

こめ・ぶたにく・こまつな・  
ながねぎ・にら・キャベツ・牛乳

白井市学校給食センター TEL 047-492-1081

| 実施日  |   |    | おもなざいりょうとそのはたらき   |  |   | 栄養量  |            |         |            |     |
|--|---|----|---|--|---|--|------------|---------|------------|-----|
| 日  | 曜 | 牛乳 | 主に関する食品<br>もとなる食品<br>(あか)   | 主に関する食品<br>を整えるもとなる食品<br>(みどり)                         | 主にエネルギーの<br>もとなる食品<br>(き)                                       | エネルギー<br>kcal  | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 食塩相当量<br>g |     |
| 3  | 月 | ○  | ごはん すきやきふうに<br>だいがくも ちぐさあえ<br>メープルビーンズ  | 牛乳 ぶたにく<br>やきどうふ あぶらあげ<br>だいず                          | にんじん しいたけ えのき しらたき<br>はくさい ながねぎ キャベツ<br>ほうれんそう もやし              | こめ あぶら さとう<br>さつまいも みずあめ<br>ごま ごまあぶら<br>メープルシロップ     | 712        | 23.5    | 22.4       | 1.8 |
| 4  | 火 | ○  | しょくパン はくさいのクリームに<br>あじのマスタードパンこやき<br>かぼちゃとチーズのサラダ<br>チョコクリーム                                | 牛乳 とりにく<br>スキムミルク<br>あじ チーズ                            | たまねぎ にんじん はくさい しめじ<br>パセリ かぼちゃ きゅうり コーン                         | パン こめこ パンこ<br>なまクリーム バター<br>マヨネーズ<br>チョコクリーム         | 637        | 27.4    | 25.5       | 2.1 |
| 5  | 水 | ○  | ごはん ワンタンスープ<br>にくだんごあまずあん(2こ)<br>とりにくとアーモンドのいためもの   | 牛乳 ぶたにく<br>とりにく  | にんじん もやし チンゲンサイ<br>はくさい きくらげ たけのこ<br>ピーマンしょうが たまねぎ              | こめ ごまあぶら パンこ<br>アーモンド でんぱん<br>あぶら こむぎこ               | 606        | 23.2    | 17.7       | 2.1 |
| 6  | 木 | ○  | みそにこみうどん <small>新メニュー♪</small><br>ちくわのいそべてん<br>ごまたっぷりごぼうサラダ<br>むしケーキ                        | 牛乳 とりにく<br>あぶらあげ なると みそ<br>ちくわ あおのり ハム                 | だいこん にんじん しいたけ<br>ながねぎ こまつな もやし ごぼう<br>えだまめ きゅうり                | うどん さといも さとう<br>あぶら マヨネーズ<br>ごま むしケーキ<br>でんぱん こむぎこ   | 604        | 22.5    | 30.0       | 2.4 |
| 7  | 金 | ○  | ごはん とんじる<br>とりにくのてりやきソースかけ<br>ひじきのいりに とうにゅうプリン  | 牛乳 ぶたにく とうふ<br>あぶらあげ みそ<br>とりにく ひじき<br>さつまあげ           | にんじん だいこん ごぼう ながねぎ<br>こんにやく えだまめ                                | こめ じゃがいも さとう<br>でんぱん あぶら プリン                         | 614        | 29.8    | 18.9       | 1.9 |
| 10   | 月 | ○  | むぎごはん わかめスープ<br>ビビンバ(にくのいために)<br>きりぼしだいこんのナムル   | 牛乳 とりにく とうふ<br>なると わかめ<br>ぶたにく みそ                      | にんじん キャベツ ながねぎ<br>しょうが にんにく<br>きりぼしだいこん もやし きゅうり                | こめ おおむぎ さとう<br>ごまあぶら ごま                              | 614        | 27.4    | 19.9       | 2.4 |
| ☆ 給食費(2月分)の引き落とし日は2月10日です。通帳の残高と引き落とし金額をご確認ください。 ☆ |   |    |   |  |   |  |            |         |            |     |
| 12   | 水 | ○  | ごはん かまぼこのすましじる<br>さばのごまみそだれ<br>ごぼうとぶたにくのあまからいために  | 牛乳 とりにく とうふ<br>かまぼこ さば みそ<br>ぶたにく                      | にんじん だいこん えのき こまつな<br>しょうが ごぼう こんにやく<br>さやいんげん                  | こめ さとう ごま<br>でんぱん ごまあぶら                              | 674        | 30.5    | 26.0       | 1.9 |
| 13   | 木 | ○  | しゅけんせいおうえんこんだて<br>むぎごはん<br>とうふとわかめのみそじる とんかつ<br>しおだれキャベツ いよかんゼリー                            | 牛乳 とうふ わかめ<br>みそ ぶたにく だいず                              | たまねぎ えのき ながねぎ キャベツ<br>もやし きゅうり にんにく にんじん                        | こめ おおむぎ<br>じゃがいも あぶら<br>さとう ごまあぶら ごま<br>ゼリー パンこ でんぱん | 624        | 21.1    | 16.2       | 2.0 |
| 14   | 金 | ○  | バレンタインこんだて<br>バレンシアピラフ<br>ABCマカロニスープ<br>ハートのハンバーグマトソース<br>ツナボパイサラダ ガトーショコラ                  | 牛乳 とりにく<br>ぶたにく ツナ                                     | にんじん たまねぎ セロリー<br>パセリ にんにく レモン<br>キャベツ ほうれんそう<br>トマト あかピーマン コーン | こめ マカロニ<br>じゃがいも あぶら<br>さとう ガトーショコラ<br>マーガリン でんぱん    | 688        | 23.2    | 23.6       | 2.4 |
| 17   | 月 | ○  | ★かみかみこんだて★<br>ごはん なめこじる<br>てづくりからあげ<br>れんこんのきんぴら  | 牛乳 あぶらあげ とうふ<br>みそ とりにく ぶたにく<br>さつまあげ                  | なめこ だいこん ながねぎ<br>こまつな しょうが にんにく<br>にんじん れんこん ごぼう しいたけ           | こめ ごまあぶら<br>でんぱん あぶら さとう<br>ごま                       | 642        | 28.0    | 21.7       | 1.9 |
| 18   | 火 | ○  | ごはん マーボーとうふ<br>えびしゅうまい はるさめサラダ  | 牛乳 とうふ ぶたにく<br>みそ えび かまぼこ たら                           | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん ながねぎ にら たけのこ<br>しいたけ もやし きゅうり            | こめ あぶら さとう<br>でんぱん ごまあぶら<br>はるさめ ごま パンこ<br>こむぎこ      | 619        | 23.6    | 19.7       | 2.3 |
| 19   | 水 | ○  | ごはん ほうれんそうチキンカレー<br>キャベツのフレンチサラダ<br>サイダーゼリー   | 牛乳 とりにく  | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん ほうれんそう キャベツ<br>コーン きゅうり                  | こめ あぶら じゃがいも<br>ルウ こめ さとう<br>ゼリー                     | 613        | 20.0    | 16.5       | 1.8 |
| 20   | 木 | ○  | こくとうパン<br>ラビオリトマトに チーズオムレツ<br>ジャーマンポテト  | 牛乳 とりにく<br>チーズ ウィナー<br>たまご ぶたにく                        | たまねぎ にんじん キャベツ トマト<br>ブロッコリー にんにく パセリ                           | パン さとう あぶら<br>じゃがいも パンこ<br>オリーブオイル<br>こむぎこ でんぱん      | 572        | 23.1    | 22.0       | 2.8 |
| 21   | 金 | ○  | ごはん こんさいごまキムチじる<br>あかうおのだしづけ <small>新メニュー♪</small><br>のりカツオなっとうあえ ヨーグルト                     | 牛乳 とりにく とうふ<br>あぶらあげ みそ<br>あかうお なっとう のり<br>かつおぶし ヨーグルト | だいこん にんじん ごぼう ながねぎ<br>こんにやく はくさい ほうれんそう<br>もやし                  | こめ あぶら さといも<br>ごま さとう                                | 597        | 24.5    | 16.4       | 1.9 |
| 25   | 火 | ○  | ナポリタン ほきのタルタルフライ<br>れんこんとえだまめのあえもの<br>いちごカスタードタルト   | 牛乳 ウィナー<br>チーズ ほき                                      | にんにく たまねぎ にんじん<br>ピーマン エリンギ トマト れんこん<br>えだまめ コーン パセリ いちご        | スパゲティ あぶら<br>さとう ドレッシング<br>タルト マヨネーズ<br>パンこ こむぎこ     | 681        | 24.3    | 31.2       | 2.3 |
| 26   | 水 | ○  | むぎごはん いもだんごのみそじる<br>とりそぼろどんのぐ<br>ほうれんそうのわふうサラダ  | 牛乳 あぶらあげ みそ<br>とりにく だいず のり                             | だいこん にんじん ごぼう しいたけ<br>こまつな ながねぎ しょうが<br>えだまめ ほうれんそう えのき         | こめ おおむぎ<br>いもだんご<br>あぶら さとう                          | 642        | 28.6    | 16.5       | 2.2 |
| 27   | 木 | ○  | コッパパン つぶつぶコーンポターージュ<br>ポークフランクチリソース<br>あおなとこのこのソテー <small>パンにはさんで食べよう</small><br>ミルクメークコーヒー | 牛乳 スキムミルク<br>ウィナー ベーコン                                 | たまねぎ にんじん コーン パセリ<br>トマト にんにく えのき エリンギ<br>こまつな                  | パン ルウ なまクリーム<br>さとう オリーブオイル<br>バター ミルク               | 630        | 25.2    | 26.8       | 2.9 |
| 28   | 金 | ○  | ★どちぎけんこんだて★<br>ごはん インドに<br>モロのからあげ <small>新メニュー♪</small><br>おかかあえ                           | 牛乳 ぶたにく<br>うずらのたまご<br>さつまあげ かつおぶし<br>モロ(モウカザメ)         | たまねぎ こんにやく にんじん<br>えだまめ キャベツ こまつな もやし<br>しょうが にんにく              | こめ あぶら じゃがいも<br>さとう でんぱん                             | 648        | 32.4    | 19.2       | 1.9 |
|  |   |    |   |  |   | 平均栄養量  | 634        | 25.5    | 21.7       | 2.2 |
|  |   |    |   |  |   | 基準栄養量  | 650        | 26.8    | 18.0       | 2.0 |

◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。◎記載されている小学校の栄養価は中学年対象です。

＜保護者の方へ＞

- ・使用する食材について相談がある場合は、学校または給食センターまでご連絡ください。
- ・予定献立表とアレルギー配合表(参考)、食材産地は市のHPでご覧いただけます。
- ・揚げ油は複数回使用するので、以前使用した食材のアレルゲンを含む場合があります。
- ・学校生活や学校給食に関する取り組み方針を定めた「白井市公立小中学校における食物アレルギー対応の基本方針」を策定しています。詳しくは市のHPをご覧ください。
- ・「写真で見る給食」も掲載していますので右側のQRコードからご覧ください。



上手に持てない人  
毎日チェック!!

はしを正しく持つと手指に負担がかからず、食べ物がはさみやすいため、とても食べやすくなります。きちんと持てない人は、毎日少しずつでも上手に持てるように練習してみましょう。

正しいはしの持ち方

