

2月 予定献立表(中学校)

今月の目標 「はしの使い方について知ろう」

今月の千葉県産・白井市産の食材

米・豚肉・小松菜・
長ねぎ・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			主 な 材 料 と そ の 働 き								栄 養 量			
日	曜	牛乳	献 立 名	主に体の組織を作る食品(赤)		主に体の調子を整える食品(緑)		主にエネルギーになる食品(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g	
3	月	○	ご飯 すきやき風煮 大学芋 千草和え メープルビーンズ	豚肉 焼き豆腐 油揚げ 大豆	牛乳	人参 ほうれん草	椎茸 えのき 白滝 白菜 長ねぎ キャベツ もやし	米 砂糖 さつま芋 水あめ メープルシロップ	油 ごま ごま油	877	27.3	25.5	2.1	
4	火	○	食パン 白菜のクリーム煮 あじのマスタードパン粉焼き かぼちゃとチーズのサラダ チョコクリーム	鶏肉 あじ	牛乳 スキムミルク チーズ	人参 パセリ かぼちゃ	玉ねぎ 白菜 しめじ きゅうり コーン	パン 米粉 パン粉 チョコクリーム	生クリーム バター マヨネーズ	789	33.7	30.1	2.8	
5	水	○	ご飯 ワンタンスープ 肉団子甘酢あん(2個) 鶏肉とアーモンドの炒め物 チーズ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 チンゲン菜 ピーマン	もやし 白菜 きくらげ たけのこ 生姜 玉ねぎ	米 でん粉 小麦粉 パン粉	ごま油 アーモンド 油	772	28.6	22.1	2.8	
6	木	○	味噌煮込みうどん 新メニュー♪ ちくわの磯辺天 ごまたっぷりごぼうサラダ 蒸しケーキ	鶏肉 油揚げ なると 味噌 ちくわ ハム	牛乳 青のり	人参 小松菜	大根 椎茸 長ねぎ もやし ごぼう 枝豆 きゅうり	うどん 里芋 砂糖 でん粉 蒸しケーキ 小麦粉	油 マヨネーズ ごま	775	27.2	39.3	3.4	
7	金	○	ご飯 豚汁 鶏肉の照り焼きソースがけ ひじきの炒り煮 豆乳プリン	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 ひじき	人参	大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく 枝豆	米 じゃが芋 砂糖 でん粉 プリン	油	754	35.1	20.9	2.4	
10	月	○	麦ご飯 わかめスープ ビビンバ(肉の炒め煮) 切干大根のナムル	鶏肉 豆腐 なると 豚肉 味噌	牛乳 わかめ	人参	キャベツ 長ねぎ 生姜 にんにく 切干大根 もやし きゅうり	米 大麦 砂糖	ごま油 ごま	767	32.3	22.8	2.8	
☆ 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	○	ご飯 かまぼこのすまし汁 鯖のごま味噌だれ ごぼうと豚肉の甘辛炒め煮	鶏肉 豆腐 かまぼこ さば 味噌 豚肉	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	大根 えのき 生姜 ごぼう こんにゃく	米 砂糖 でん粉	ごま ごま油	845	36.2	30.3	2.4	
13	木	○	♪受験生応援献立♪ 麦ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 とんかつ 塩だれキャベツ いよかんゼリー	豆腐 味噌 豚肉 大豆	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ えのき 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり にんにく	米 大麦 じゃが芋 砂糖 ゼリー パン粉 でん粉	油 ごま油 ごま	799	26.1	19.7	2.4	
14	金	○	♥バレンタインこんだて♥ バレンシアピラフ ABCマカロニスープ ハートのハンバーグトマトソース ツナポパイサラダ ガトーショコラ	鶏肉 豚肉 ツナ	牛乳	人参 パセリ ほうれん草 赤ピーマン トマト	玉ねぎ セロリー にんにく レモン キャベツ コーン	米 マカロニ じゃが芋 砂糖 ガトーショコラ でん粉	油 マーガリン	872	28.9	28.3	3.0	
17	月	○	★かみかみ献立★ ご飯 なめこ汁 手作り唐揚げ れんこんのきんぴら	油揚げ 豆腐 味噌 鶏肉 豚肉 さつま揚げ	牛乳	小松菜 人参	なめこ 大根 長ねぎ 生姜 にんにく 椎茸 れんこん ごぼう	米 でん粉 砂糖	ごま油 油 ごま	799	33.3	24.7	2.1	
18	火	○	ご飯 麻婆豆腐 えび焼売(2個) 春雨サラダ	豆腐 豚肉 味噌 えび たら かまぼこ	牛乳	人参 にら	生姜 にんにく 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ 椎茸 もやし きゅうり	米 砂糖 でん粉 春雨 小麦粉 パン粉	油 ごま油 ごま	813	29.9	24.6	3.0	
19	水	○	ご飯 ほうれん草チキンカレー キャベツのフレンチサラダ サイダーゼリー	鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり	米 じゃが芋 ルウ 米粉 砂糖 ゼリー	油	765	23.6	18.4	2.2	
20	木	○	黒糖パン ラビオリトマト煮 チーズオムレツ ジャーマンポテト	鶏肉 豚肉 ウインナー 卵	牛乳 チーズ	人参トマト ブロッコリー パセリ	玉ねぎ キャベツ にんにく	パン 砂糖 じゃが芋 でん粉 小麦粉 パン粉	油 オリーブオイル	742	28.4	27.6	3.6	
21	金	○	ご飯 根菜ごまキムチ汁 新メニュー♪ 赤魚のだし漬け のりカツオ納豆和え ヨーグルト	鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌 赤魚 納豆 鰹節	牛乳 海苔 ヨーグルト	人参 ほうれん草	大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく 白菜 もやし	米 里芋 砂糖	油 ごま	748	29.1	18.7	2.2	
25	火	○	ナポリタン ほきのタルタルフライ 蓮根と枝豆の和え物 いちごカスタードタルト	ウインナー ほき	牛乳 チーズ	人参 ピーマン トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ エリンギ れんこん 枝豆 コーン いちご	スパゲティ 砂糖 タルト パン粉 小麦粉	油 ドレッシング マヨネーズ	770	27.5	35.1	2.7	
26	水	○	麦ご飯 いもだんごのみそ汁 鶏そぼろ丼の具 ほうれん草の和風サラダ	油揚げ 味噌 鶏肉 大豆	牛乳 海苔	人参 小松菜 ほうれん草	大根 ごぼう 椎茸 長ねぎ 生姜 枝豆 えのき	米 大麦 芋団子 砂糖	油	801	33.6	18.6	2.5	
27	木	○	コッパパン つぶつぶコーンポタージュ ボークフランクチリソース パンにはさんで食べよう♪ 青菜ときこのこのソテー ミルメークコーヒー	ウインナー ベーコン	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ トマト 小松菜	玉ねぎ コーン にんにく えのき エリンギ	パン ルウ 砂糖 ミルメーク	生クリーム オリーブオイル バター	788	30.5	32.4	3.8	
28	金	○	★栃木県献立★ ご飯 インド煮 新メニュー♪ モロの唐揚げ おかか和え	豚肉 鰹節 うずらの卵 さつま揚げ モロ(モウカザメ)	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ こんにゃく 枝豆 キャベツ もやし しょうが にんにく	米 じゃが芋 砂糖 でん粉	油	806	39.0	21.9	2.3	
◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。								平均栄養量		793	30.6	25.6	2.7	
								基準栄養量		830	34.3	23.0	2.5	
＜保護者の方へ＞														

<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らず、食べ物のはさみやすいため、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。

