

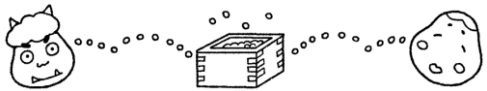
2月 予定献立表(中学校)

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
牛乳・米・豚肉・小松菜・ほうれん草・
人参・大根・セロリ

白井市学校給食センター TEL 047-492-1081

実施日			献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量				
日	曜	牛乳		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	
2	月	○	麦ご飯 わかめスープ ホイコーロー丼の具 春雨サラダ スイートポテト <div>特別デザート!</div>	鶏肉 豆腐 なると 豚肉 ハム	牛乳 わかめ	人参 ビーマン	白菜 えのき キャベツ 長ねぎ たけのこ にんにく もやし きゅうり	米 大麦 砂糖 でん粉 春雨 スイートポテト	油 ごま油 ごま	841	29.8	24.2	3.0	
3	火	○	<div>節分献立</div> ご飯 ちゃんこ汁 鰯の梅煮 根菜ごまマヨサラダ 抹茶大豆	鶏肉 油揚げ 鰯 ベーコン 大豆	牛乳	人参	白菜 えのき 大根 れんこん ごぼう 枝豆 梅干し	米 砂糖 でん粉	マヨネーズ ごま ごま油	757	32.3	21.3	2.2	
4	水	○	ご飯 平麺スープ いかチリソースフライ 大根のオイスターソース煮 ヨーグルト	鶏肉 いか 豚肉 さつま揚げ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 チンゲン菜	白菜 長ねぎ にんにく 生姜 大根 椎茸 玉ねぎ	米 米粉麺 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	ごま油 油	775	28.6	20.9	2.3	
5	木	○	コッパパン マカロニクリームスープ 白井市産人参とツナのサラダ(サンド用) ジャーマンポテト みかんのジュレ <div>特別デザート!</div>	鶏肉 ツナ ウインナー <div>新メニュー</div>	牛乳 スキムミルク チーズ	人参 ほうれん草 パセリ	玉ねぎ しめじ レモン きゅうり	パン マカロニ 米粉 白いんげん豆 じゃが芋 ジュレ	油 生クリーム マヨネーズ オリーブオイル	769	33.9	28.0	3.3	
6	金	○	ご飯 なめこ汁 肉じゃがフライ 白井市産ほうれん草の和風サラダ ラムネゼリー	油揚げ 豆腐 味噌 牛肉	牛乳 海苔	小松菜 ほうれん草 人参	なめこ 大根 長ねぎ えのき 玉ねぎ	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 ゼリー	油	835	23.2	25.4	3.0	
9	月	○	五目ご飯 さつま汁 赤魚の照り焼き 豚肉と生揚げの煮物 いちごゼリー <div>特別デザート!</div>	鶏肉 味噌 油揚げ 赤魚 さつま揚げ 豚肉 絹揚げ	牛乳	小松菜 人参 さやいんげん	えのき 大根 長ねぎ 生姜 たけのこ ごぼう こんにゃく	米 さつま芋 砂糖 ゼリー	油	818	36.0	21.9	3.1	
10	火	○	食パン チリコンカン コーングラタン ウインナーとキャベツのガリバタソテー	豚肉 ウインナー	牛乳 チーズ	人参 トマト ブロッコリー	生姜 玉ねぎ 枝豆 キャベツ コーン にんにく	パン じゃが芋 白いんげん豆 ひよこまめ 小麦粉 砂糖 マカロニ	油 バター	794	33.0	33.6	3.1	
12	木	○	<div>受験生応援献立</div> (かみかみ献立) 麦ご飯 白菜と白玉のスープ きんぴら豚丼の具 おかかサラダ いよかんゼリー	鶏肉 豚肉 かまぼこ 鰹節	牛乳	人参 ほうれん草	えのき 白菜 長ねぎ 玉ねぎ ごぼう 白滝 生姜 キャベツ もやし	米 大麦 白玉 砂糖 ゼリー	油	860	32.3	23.8	2.7	
13	金	○	<div>バレンタイン献立</div> ご飯 コンソメスープ ハートハンバーグトマトソース 人参サラダ チョコプリン <div>特別デザート!</div>	豚肉 ベーコン 鶏肉 ツナ	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリー にんにく レモン コーン きゅうり	米 じゃが芋 砂糖 プリン	油 ごま	776	28.4	21.8	2.2	
16	月	○	ご飯 呉汁 彩り野菜の卵焼き 野菜のごま和え	豚肉 大豆 油揚げ 味噌 卵	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	こんにゃく 大根 ごぼう 長ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ	米 砂糖	ごま 油	766	27.5	27.1	2.3	
17	火	○	焼きそば あじのアーモンドフライ ブロッコリーとじゃが芋の中華サラダ 蒸しケーキ	豚肉 鰹	牛乳	人参 ブロッコリー	キャベツ もやし 玉ねぎ コーン	中華麺 パン粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖 蒸しケーキ	油 ごま油 アーモンド	810	32.4	35.1	3.6	
18	水	○	麦ご飯 ポークカレー チキンナゲット(2個) 大根と海藻の和風サラダ	豚肉 鶏肉 鰹節	牛乳 海草	人参	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根	米 大麦 じゃが芋 ルウ パン粉 小麦粉 米粉 砂糖	油	829	29.2	24.3	2.6	
19	木	○	黒糖パン 肉団子スープ ポークチャップ 青菜のソテー 豆乳プリン	鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳	人参 ビーマン トマト 小松菜	玉ねぎ キャベツ しめじ にんにく コーン	パン 砂糖 でん粉 プリン	オリーブオイル	761	30.4	28.5	3.4	
20	金	○	ご飯 けんちん汁 さばのゆず味噌煮 小松菜の納豆和え	鶏肉 豆腐 鯖 味噌 納豆 鰹節	牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう ゆず 長ねぎ えのき	米 砂糖		775	32.8	26.3	2.4	
24	火	○	ご飯 じゃがいものポトフ フライドチキン イタリアンサラダ	豚肉 ウインナー 鶏肉	牛乳	人参 パセリ ピーマン	白菜 玉ねぎ セロリー 生姜 にんにく キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 小麦粉 でん粉	油 ドレッシング	785	35.2	22.8	2.3	
25	水	○	麦ご飯 バイタンスープ ブルコギ丼の具 ヨーグルト和え <div>特別メニュー! (牛肉使用)</div>	鶏肉 なると 牛肉	牛乳 ヨーグルト	人参 チンゲン菜 にら	椎茸 白菜 長ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ バイン みかん 桃	米 大麦 春雨 砂糖	油 ごま ごま油	760	28.5	19.0	2.1	
26	木	○	コッパパン 米粉のシチュー オムレツデミソース かぼちゃとさつま芋のサラダ チーズ	鶏肉 卵 ハム	牛乳 スキムミルク チーズ	人参 パセリ かぼちゃ	玉ねぎ しめじ きゅうり コーン	パン じゃが芋 米粉 ルウ 砂糖 でん粉 さつま芋	生クリーム バター 油 マヨネーズ	766	30.0	30.5	3.3	
27	金	○	ご飯 すきやき風煮 紫芋餅 ブロッコリーとチキンのサラダ りんご <div>特別メニュー! (牛肉使用)</div> <div>特別デザート!</div>	牛肉 焼き豆腐 鶏肉 卵	牛乳	人参 ブロッコリー	椎茸 えのき 白滝 白菜 長ねぎ コーン りんご	米 砂糖 さつま芋 小麦粉 でん粉 もち粉	油 ごま	759	28.6	19.3	1.8	
◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。 ＜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ゲン配合表(参考)、食材産地は市のHPでご覧いただけます。									平均栄養量		791	30.7	25.2	2.7
									基準栄養量		830	34.3	23.0	2.5



特別メニュー・デザートについて

日頃より、学校給食の運営に御理解いただきありがとうございます。

12月の給食では、停電等により予定していた献立の給食提供が出来ず、御心配、御迷惑をおかけし、申し訳ございませんでした。つきましては、12月に提供できなかった食材分の費用補填といたしまして、今月の給食で特別メニュー、デザートにて代替えをさせていただきます。

今後とも、学校給食運営に御理解、御協力のほどよろしくお願いいたします。