

令和5年度

# 2月 よていこんだてひょう

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

牛乳・こめ・ぶたにく・にんじん  
こまつな・にら・ほうれんそう

白井市学校給食センター TEL 047-492-1081

日 ようび	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき			熱量	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	牛乳	主食・おかず・デザート	主に体をつくる もとなる食品 (あか)	主に体の調子を 整えるもとなる食品 (みどり)	主にエネルギーの もとなる食品 (き)	kcal (小) (中) (大)	g (小) (中) (大)	g (小) (中) (大)	g (小) (中) (大)
1 木	○	ごはん わかめスープ プルコギどんのぐ ヨーグルトあえ	牛乳 とりにく わかめ ぶたにく なると ヨーグルト	にんじん もやし ながねぎ キャベツ にんにく たまねぎ しめじ にら パインアップル みかん もも	こめ ごまあぶら はるさめ さとう ごま	617 732	23.6 27.2	15.4 16.9	2.0 2.3
2 金	○	★せつぶんこんだて★ ごはん おにかまほこのすましじる いわしのオレンジに きりほしだいこんのふくめに ふくまめ	牛乳 とりにく どうふ かまほこ いわし ぶたにく さつまあげ だいず	はくさい えのきたけ こまつな ながねぎ にんじん えだまめ きりほしだいこん オレンジ	こめ さとう あぶら	619 747	31.3 37.3	15.2 17.2	2.2 2.7
5 月	○	ごはん とんじり とりにくのみそだれやき だいずのいそに	牛乳 ぶたにく どうふ あぶらあげ とりにく だいず ひじき さつまあげ みそ	だいこん こんにゃく ごぼう ながねぎ にんにく しょうが れんこん にんじん さやいんげん	こめ じゃがいも さとう ごまあぶら ごま あぶら	631 752	31.6 37.1	17.2 19.3	2.2 2.6
6 火	○	やしそば はるまき かぼちゃとさつまいものサラダ りんごのタルト	牛乳 ぶたにく ハム	キャベツ にんじん もやし りんご たまねぎ かぼちゃ きゅうり コーン たけのこ にら にんにく	ちゅうかめん あぶら こむぎこ マヨネーズ さつまいも はるさめ ごまあぶら タルト	673 788	21.6 24.8	26.5 30.7	2.9 3.5
7 水	○	ごはん けんちんじる ハンバーグおろしソース おかかサラダ みかん	牛乳 とりにく どうふ ぶたにく ハム かつおぶし	にんじん だいこん ごぼう こまつな ながねぎ にんにく しょうが レモン キャベツ もやし ほうれんそう たまねぎ みかん	こめ さとう でんぱん あぶら	635 765	26.8 31.9	18.7 21.8	2.1 2.6
8 木	○	しょくパン オニオンスープ しろみずかなのトマトクリームフライ プロックリーとチキンのサラダ くらごまクリーム きなこプリン(中)	牛乳 ベーコン ほき とりにく チーズ だいず(中)	たまねぎ にんじん パセリ プロックリー コーン トマト にんにく	パン オリブオイル じゃがいも パンこ あぶら こむぎこ ごまクリーム さとう ごま プリン(中)	567 780	23.9 30.1	21.1 29.7	2.4 3.0
☆ 給食費(2月分)の引き落とし日は2月13日です。通帳の残高と引き落とし金額をご確認ください。☆									
9 金	○	ごはん ワンタンスープ えびしゅうまい(小1こ、中2こ) ホイコーロー	牛乳 ぶたにく とりにく えび たら	にんじん こまつな はくさい キャベツ ピーマン にんにく ながねぎ たまねぎ しょうが きくらげ	こめ こむぎこ さとう でんぱん あぶら ごまあぶら パンこ	630 795	23.8 29.7	18.3 22.3	2.3 3.1
13 火	○	ごはん 白井市産やさいのみそじる さわらのあおしそさいきょうやき れんこんのきんぴら チーズ(中)	牛乳 あぶらあげ みそ さわら ぶたにく どうふ チーズ(中)	にんじん だいこん ながねぎ こまつな れんこん ごぼう しいたけ しそ	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	593 740	26.6 33.5	16.3 20.8	1.6 2.2
14 水	○	●パレンタインこんだて● パレンシアピラフ ABCマカロニスープ ハートオムレツデミソース ツナボロサラダ ガトーショコラ	牛乳 ウィナー ツナ たまご とりにく	にんじん たまねぎ セロリ パセリ レモン キャベツ ほうれんそう あかピーマン コーン	こめ マカロニ じゃがいも あぶら ルウ マーガリン さとう ガトーショコラ	690 840	20.6 23.7	24.0 26.7	2.5 3.1
15 木	○	◎セルフチルド◎ コッパパン つぶつがコーンポタージュ ポークフランクチリソース キャベツソテー ミルクケーキ	牛乳 ポークフランク ベーコン スキムミルク	たまねぎ にんじん パセリ コーン トマト キャベツ エリンギ にんにく ピーマン	パン ルウ なまクリーム あぶら ミルクケーキ さとう	658 826	24.8 31.2	27.3 32.8	3.1 3.9
16 金	○	★じゅけんせいおうえんこんだて★ むぎごはん カツカレー(カレー・ひれカツ) プロックリーとコーンのサラダ いよかんゼリー	牛乳 とりにく ぶたにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん プロックリー コーン	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ルウ こめこ パンこ ゼリー ドレッシング	709 908	24.2 30.9	17.9 21.9	2.0 2.4
19 月	○	パンネポロネーゼ チキンナゲット(2こ) イタリアンサラダ むしケーキ	牛乳 ぶたにく とりにく だいず スキムミルク チーズ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト パセリ キャベツ きゅうり ピーマン	マカロニペンネ ルウ オリブオイル ドレッシング むしケーキ こむぎこ あぶら	694 836	26.1 29.6	31.1 36.9	2.4 2.8
20 火	○	ごはん いためやさいのみそじる いろどりやさいのたまごやき のりカツおなつこうあえ こくとうビーンズ(中)	牛乳 とりにく たまご なつこう かつおぶし みそ のり ぶたにく こんぶ だいず(中)	キャベツ にんじん もやし ほうれんそう ながねぎ こまつな たまねぎ	こめ ごまあぶら さといも さとう あぶら	630 787	24.5 30.7	22.7 27.6	1.9 2.3
21 水	○	わかめごはん にくじゃが ぎんざけのしおやき ほうれんそうのわふうサラダ	牛乳 わかめ ぶたにく さけ のり	たまねぎ こんにゃく にんじん えだまめ ほうれんそう えのきたけ	こめ あぶら じゃがいも さとう	652 816	29.1 34.9	18.3 20.8	2.7 3.2
22 木	○	テーブルロール トマトスープ プロックリーとかぼちゃのグラタン コーンポテト ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ウィナー ヨーグルト チーズ ベーコン ポタテ	にんにく キャベツ たまねぎ トマト プロックリー かぼちゃ コーン パセリ にんじん	パン さとう こむぎこ じゃがいも レンズまめ オリブオイル バター あぶら	669 832	26.5 31.6	24.9 29.9	2.5 3.1
26 月	○	ごはん かじょうどうふ にくだんごあますあん(小1こ、中2こ) もやしのピリからあえ	牛乳 ぶたにく みそ きぬぎあげ うずらたまご とりにく	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ しいたけ はくさい もやし チンゲンサイ コーン	こめ さとう でんぱん ごまあぶら あぶら パンこ	669 867	26.7 33.6	22.3 26.9	2.0 2.5
27 火	○	★かみかみこんだて★ むぎごはん こんさいごまキムチじる きんぴらぶたどんのぐ マヨおひたし	牛乳 とりにく ぶたにく ハム どうふ あぶらあげ みそ かつおぶし	だいこん にんじん ながねぎ こんにゃく はくさい たまねぎ ごぼう ほうれんそう もやし しょうが	こめ おおむぎ ごま あぶら さといも さとう ドレッシング	677 842	27.9 33.1	22.4 25.4	2.2 2.6
28 水	○	こくとうパン ホタテとはくさいのクリームに チキンハーブやき にんじんのマリネ いちごとみかんの2しよくゼリー	牛乳 ホタテ とりにく スキムミルク ツナ	たまねぎ にんじん はくさい こまつな にんにく きゅうり パセリ	パン こめこ なまクリーム バター あぶら さとう ゼリー	617 776	35.2 43.7	18.8 22.1	2.6 3.2
29 木	○	ごはん むらくもじる さばのこうみソースかけ ごぼうとぶたにくのあまからいために	牛乳 たまご とりにく どうふ わかめ さば みそ ぶたにく	にんじん はくさい しいたけ ながねぎ ごぼう こんにゃく さやいんげん	こめ でんぱん さとう あぶら ごま ごまあぶら	645 769	33.6 39.7	18.8 21.1	2.1 2.5
<p>&lt;保護者の方へ&gt;          ・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ギー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。</p>									
<p>2/28の献立にあるホタテは、北海道の森町のホタテ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。</p>						<p>小学校平均値 646 26.7 20.9 2.3          小学校基準値 650 21.1~32.5 21.7~14.4 2.0未滿          中学校平均値 800 32.3 24.8 2.8          中学校基準値 830 27.0~41.5 18.4~27.6 2.5未滿</p> <p>◎記載されている小学校の栄養価は中学年対象です。 ◎都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。</p>			
<p>森町公式チャンネル 動画 ホタテの耳吊り体験</p> 									



森町公式  
チャンネル  
動画  
ホタテの  
耳吊り体験

