

令和5年2月



こんだてひょう(小学校)

香取市学校給食センター
(第一調理場)

日	曜日	献立名			主な材料とその働き			栄養価		
		主食	牛乳	副食	(黄) エネルギーに なる	(赤) 血や肉・骨に なる	(緑) 体の調子を 整える	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	塩分 (g)
1	水	*コッペパン	○	ハムチーズフライ ミネストローネ グリーンサラダ(サウザンドドレッシング) *シューアイス	パン あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう ソーセージ チーズ ベーコン たまご	にんじん たまねぎ いんげん トマト キャベツ きゅうり えだまめ	710	25.3	2.9
2	木	ごはん	○	ぶりのあまからに にくじゃが ぼんずあえ	こめ あぶら こむぎこ さとう じゃがいも さんおんどう	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく かまぼこ かつおぶし	にんじん たまねぎ いんげん ほうれんそう もやし	644	27.7	2.2
3	金	ごはん	○	ささみチーズフライ (こくとうビーンズ) はるさめスープ チンジャオロース	こめ あぶら こくとう パンこ こむぎこ はるさめ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりこ チーズ ぎゅうにく だいず	にんじん はくさい ながねぎ にんにく しょうが たけのこ ビーマン	658	31.1	2.4
6	月	ごはん	○	さわてりやき かきたまじる しらたきのピリからいため	こめ でんぶん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さわら とろろ たまご ぶたにく	にんじん こまつな しょうが コーン だいこんのは	595	30.0	2.9
7	火	ごはん	○	ソフトかいたつた ぶたどんのぐ マヨおひたし	こめ あぶら でんぶん こむぎこ さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう かいた ぶたにく ハム かつおぶし	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう もやし	711	37.3	2.5
8	水	*こくとうしよくパン (パテチョコレート)	○	チーズインにくだんご② クリームシチュー ブロッコリー(フレンチドレッシング)	パン あぶら パンこ じゃがいも ドレッシング チョコレート	ぎゅうにゅう とりこ チーズ たまご	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ブロッコリー	666	29.8	2.5
9	木	ごはん	○	えびカツ あじつみれととうふのみそじる ぶたにくのしょうがいため	こめ あぶら パンこ こむぎこ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう えび あじ とうふ みそ ぶたにく	にんじん だいこん ながねぎ こまつな にんにく しょうが たまねぎ	725	37.5	2.7
10	金	ごはん	○	さばスタミナづけやき かとりぐたくさんじる きりぼしだいこんのパワーアップに	こめ さとう くろみ	ぎゅうにゅう さば こんぶ とりこ ぎゅうにく	にんにく キャベツ にんじん だいこん マッシュルーム きりぼしだいこん	645	29.3	2.0
13	月	ごはん	○	あじアーモンドフライ ハッシュドビーフ いんげんとコーンのソテー	こめ あぶら アーモンド パンこ こむぎこ さとう バター	ぎゅうにゅう あじ ぎゅうにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト いんげん コーン	680	26.4	2.4
14	火	ごはん	○	わかどりレモンバジルふうみ② トマトスープ *チョコタルト こんにやくサラダ(ごまドレッシング)	こめ あぶら でんぶん こむぎこ ドレッシング チョコレート	ぎゅうにゅう とりこ たまご	レモン トマト パセリ にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ ブロッコリー	714	29.6	2.2
15	水	*コッペパン (パテキャラメル)	○	フランクフルト ほたてときのこのクリームに わかめサラダ(ゆずかつおドレッシング)	パン あぶら じゃがいも キャラメル	ぎゅうにゅう わかめ フランクフルト ベーコン ほたて スキムミルク	たまねぎ しめじ マッシュルーム にんじん ブロッコリー ほうれんそう キャベツ	724	30.6	3.7
16	木	ごはん	○	ひとくちヒレカツ たまごカレー ゆでやさしい(あおじそドレッシング)	こめ あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも カレーウ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりこ うずらのたまご こなチーズ	にんじん たまねぎ トマト にんにく しょうが りんご パパイア レーズン もやし はくさい ほうれんそう	730	26.4	2.9
17	金	ごはん	○	ハンバーグケチャップソース のっぺいじる *みかんクレープ あおなおかかいために	こめ さとう パンこ さといも でんぶん あぶら こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とりこ とうにゅう あぶらあげ	たまねぎ だいこん にんじん ながねぎ もやし しめじ ほうれんそう みかん	699	28.2	2.6
20	月	ごはん	○	いかチリソースフライ かんこくふうスープ きわかめとぶたにくのピリからいため	こめ あぶら パンこ こむぎこ さといも ごまあぶら	ぎゅうにゅう いか たまご ぶたにく とうふ きわかめ	ながねぎ たまねぎ にんにく しょうが しめじ にんじん なら	636	27.7	1.9
21	火	ごはん	○	ほうれんそうグラタン コンソメジュリアン ドライカレー	こめ こむぎこ バター	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン とりこ ぶたにく レバー	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ キャベツ レーズン にんにく しょうが	610	27.3	2.3
22	水	*しよくパン	○	とりのごまネーズやき ポークビーンズ ごぼうサラダ(こうみたまねぎドレッシング)	パン ドレッシング あぶら ごまあぶら さとう マヨネーズ ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく だいず こなチーズ	ながねぎ パセリ ごぼう にんにく しょうが たまねぎ にんじん きびまん きゅうり	630	33.2	3.1
24	金	ごはん (おさかなふりかけ)	○	フィッシュポーションフライ わかめスープ ほうれんそうときのこのソテー	こめ あぶら パンこ でんぶん ごま	ぎゅうにゅう とうふ すけそうだら わかめ ベーコン かつおぶし	にんじん ながねぎ もやし ほうれんそう たまごたけ	587	22.8	2.2
27	月	ごはん	○	マヨたまサーモンカツ ごじる *はちみつヨーグルト かいそうサラダ	こめ あぶら マヨネーズ パンこ こむぎこ さといも はちみつ	ぎゅうにゅう さけ たまご かいそう だいず とうにゅう みそ ヨーグルト	にんじん だいこん ごぼう だいこんのは ブロッコリー キャベツ きゅうり	659	23.5	2.4
28	火	ごはん	○	ぎょうざ② はっぼうさい パンパンジーサラダ	こめ あぶら こむぎこ でんぶん ごまあぶら ドレッシング ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ うずらのたまご いか	キャベツ たまねぎ なら しょうが もやし きゅうり えだまめ にんじん たけのこ きくらげ はくさい	665	30.0	2.5
★材料・その他の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。 *は学校直送品です。								今月の平均		
★この献立表は、主な材料のみ記載しております。アレルギー対応の資料ではありません。								児童8～9歳の 基準値		
★魚には骨があります。注意して食べましょう。								667	29.1	2.5
★2月分の給食費の引き落としは2月28日(火)です。残高を確認し未納のないようお願いいたします。								650	21.1～ 32.5	2未満

今月の献立も「電気・ガス・食料品等価格高騰重点支援地方交付金」を活用しています。

2月分給食用食材の産地(予定)

- 当日の市場の入荷状況により、あらかじめ予定していた産地以外の場合もあります。
- 米、牛乳は調理場すべて共通です。
 - ・米 香取市産
 - ・牛乳 原乳は千葉県産
- 野菜、肉は、以下のとおりです。

品名	産地(予定)	
	第一調理場	第二調理場
じゃが芋	北海道	北海道
キャベツ	千葉県	千葉県
きゅうり	千葉県	千葉県
大根	千葉県 茨城県	千葉県 茨城県
にら	千葉県 茨城県	千葉県 茨城県
にんじん	香取市	香取市
長ねぎ	千葉県	千葉県
白菜	茨城県	茨城県
ピーマン	茨城県	茨城県
黄ピーマン	韓国	韓国
もやし	栃木県	栃木県
小松菜	香取市	香取市
マッシュルーム	香取市	香取市
玉ねぎ	北海道	北海道
牛肉	オーストラリア	オーストラリア
豚肉	千葉県	千葉県
鶏肉	香取市 千葉県 青森県	香取市 北海道 岩手県 宮崎県

