

令和5年2月



献立予定表 (中学校)



香取市学校給食センター
(第一調理場・第二調理場)

日	曜日	献立名			主な材料とその働き						栄養価		
		主食	牛乳	副食	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	水	*コッペパン	○	鶏のごまネーズ焼き ミネストローネ *シューアイス グリーンサラダ(サウザンドドレッシング)	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳	人参 いんげん トマト	長ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり 枝豆	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	ごま油 マヨネーズ ごま ドレッシング	858	37.5	3.6
2	木	ごはん	○	ぶりの甘辛煮 (型抜きチーズ) 肉じゃが ぼん酢和え	ぶり 豚肉 かまぼこ かつお節	牛乳 チーズ	人参 いんげん ほうれん草	玉ねぎ もやし	米 小麦粉 砂糖 じゃが芋 三温糖	油	837	35.7	3.0
3	金	ごはん	○	ぎょうざ② (黒糖ビーンズ) 春雨スープ チンジャオロース	豚肉 鶏肉 牛肉 大豆	牛乳	にら 人参 ピーマン	キャベツ 白菜 玉ねぎ 長ねぎ にんにく しょうが たけのこ	米 小麦粉 春雨 砂糖 澱粉 黒糖	油	752	29.4	2.8
6	月	ごはん	○	ささみチーズフライ かきたま汁 白滝のピリ辛炒め	鶏肉 豆腐 卵 豚肉	牛乳 チーズ	人参 小松菜 大根の葉	生姜 コーン	米 小麦粉 澱粉 砂糖	油 ごま油	754	33.1	2.6
7	火	ごはん	○	さわら照り焼き 豚井の具 マヨおひたし	さわら 豚肉 ハム かつお節	牛乳	ほうれん草 人参	玉ねぎ マッシュルーム もやし	米 砂糖	油 ドレッシング	824	43.4	3.4
8	水	*黒糖食パン (パテチョコレート)	○	チーズイン肉だんご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)	鶏肉 卵	牛乳 チーズ	人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム	パン 小麦粉 じゃが芋	油 ドレッシング チョコレート	855	36.1	3.0
9	木	ごはん	○	さばスタミナ漬焼き あじつみれと豆腐のみそ汁 豚肉の生姜炒め	さば あじ 豆腐 みそ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	にんにく 大根 長ねぎ 生姜 玉ねぎ	米 砂糖	油	869	42.4	2.9
10	金	ごはん	○	ひとくちヒレカツ② 香取の具沢山汁 切干大根のパワーアップ煮	豚肉 卵 鶏肉 牛肉	牛乳 昆布	人参	キャベツ 大根 マッシュルーム 切干大根	米 小麦粉 澱粉 砂糖	油 くるみ	807	34.4	2.8
13	月	ごはん	○	若鶏レモンバジル風味② ハッシュドビーフ いんげんとコーンのソテー	鶏肉 牛肉	牛乳	人参 トマト いんげん	レモン 玉ねぎ マッシュルーム にんにく コーン	米 澱粉 砂糖	油 バター	798	33.1	3.2
14	火	ごはん	○	あじアーモンドフライ 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)	あじ 鶏肉 卵	牛乳	人参 トマト パセリ ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ えのき茸 キャベツ	米 小麦粉 小麦粉	油 小麦粉 アーモンド ドレッシング チョコレート	875	32.2	2.1
15	水	*コッペパン (パテキャラメル)	○	フィッシュポーションフライ ほたてときのこのクリーム煮 わかめサラダ(ゆずかつおドレッシング)	すけそうだら ベーコン ほたて	牛乳 スキムミルク わかめ	人参 ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ	パン 小麦粉 澱粉 じゃが芋 キャラメル	油	871	37.8	4.0
16	木	ごはん	○	ほうれん草グラタン たまごカレー ゆで野菜(青じそドレッシング)	ベーコン うずらの卵 鶏肉	牛乳 チーズ 粉チーズ	ほうれん草 人参 トマト	玉ねぎ にんにく 生姜 パパイア りんご レーズン もやし 白菜	米 小麦粉 じゃが芋	油 バター カレールウ	870	31.2	3.6
17	金	ごはん	○	マヨたまサーモンカツ のっぺい汁 *みかんクレープ 青菜おかか炒め煮	さけ 豆乳 卵 鶏肉 油揚げ かつお節	牛乳	人参 ほうれん草	大根 長ねぎ もやし しめじ みかん	米 小麦粉 里芋 澱粉 米粉	油 マヨネーズ	854	32.3	2.5
20	月	ごはん	○	海鮮しゅうまい② (ミックスナッツ) 韓国風スープ 荳わかめと豚肉のピリ辛炒め	いか たら 卵 豚肉 豆腐	牛乳 荳わかめ	人参 にら	キャベツ 玉ねぎ しめじ にんにく 生姜	米 小麦粉 里芋	油 小麦粉 アーモンド カシューナッツ ヘーゼルナッツ	843	34.0	2.5
21	火	ごはん	○	えびカツ コンソメジュリアン ドライカレー	えび 鶏肉 豚肉 レバー	牛乳	人参	もやし 玉ねぎ キャベツ にんにく 生姜 レーズン	米 小麦粉 澱粉	油	772	35.8	2.6
22	水	*食パン	○	ハムチーズフライ ポークビーンズ ごぼうサラダ(香味玉ねぎドレッシング)	ソーセージ 豚肉 大豆	牛乳 チーズ 粉チーズ	人参 パセリ 黄ピーマン	にんにく 玉ねぎ ごぼう きゅうり	パン 小麦粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖	油 ドレッシング	902	36.1	4.2
24	金	ごはん (お魚ふりかけ)	○	フランクフルト わかめスープ *焼プリンタルト ほうれん草ときのこのソテー	フランクフルト 豆腐 卵 ベーコン かつお節	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	長ねぎ もやし たもぎ茸	米 小麦粉	油 ごま	857	28.0	3.0
27	月	ごはん	○	ハンバーグケチャップソース 呉汁 *はちみつヨーグルト 海藻サラダ	豚肉 鶏肉 大豆 豆乳 みそ	牛乳 海藻 ヨーグルト	人参 大根の葉 ブロッコリー	玉ねぎ 大根 ごぼう キャベツ きゅうり	米 小麦粉 砂糖 里芋 はちみつ	油	807	29.9	3.5
28	火	ごはん	○	ソフトかれい竜田 八宝菜 *りんご ハンバンジーサラダ	かれい 豚肉 鶏肉 うずらの卵 いか	牛乳	人参	生姜 筍 木耳 白菜 枝豆 きゅうり もやし りんご	米 澱粉 小麦粉	油 小麦粉 ごま油 ドレッシング	834	42.2	3.1

★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。
★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。
★魚には骨があります。注意して食べましょう。
★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。

今月の平均	833	34.9	3.0
基準値	830	27~ 41.5	2.5 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

