



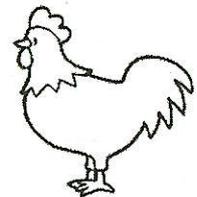
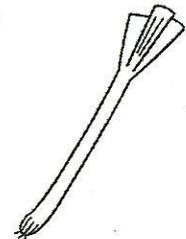
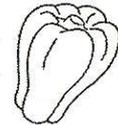
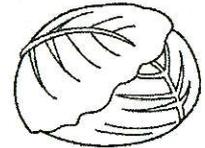
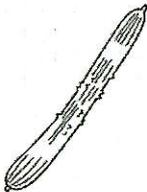
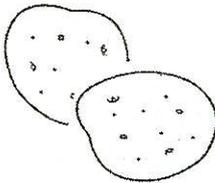
日	曜日	献立名		主な材料とその働き			栄養価			
		主食	牛乳	副食	(黄) エネルギーになる	(赤) 体をつくる	(緑) 体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
2	月	ごはん (さかなふりかけ)	○	グリルチキン (メープルウエハース) みそしる しらたきのピリからいため	こめ さとう じゃがいも ごまあぶら ウエハース	ぎゅうにゅう とりく ぶたにく わかめ みそ あじ のり かつおぶし	だいこん にんじん キャベツ しょうが だいこんのは	601	27.8	3.0
3	火	ごはん	○	あじさんがやき (せつぶんまめ) ぶたどんのぐ かいそうサラダ	こめ あぶら さとう こくとう ドレッシング	ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく だいず かいそう	たまねぎ にんじん ながねぎ たけのこ キャベツ きゅうり ごぼう マッシュルーム	688	34.8	2.7
4	水	*しよくパン (パテチョコ)	○	ハンバーグイェーガーソース ABCたまごスープ *レアチーズケーキ はなやさいサラダ(フレンチドレッシング)	パン あぶら バター なまクリーム でんぶん マカロニ チョコレート	ぎゅうにゅう ぶたにく とりく わかめ たまご クリームチーズ	たまねぎ (にんじん) トマト パナナ マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー	694	26.7	2.7
5	木	ごはん	○	いかリングフライ② チキンカレー グリーンサラダ(サウザンドドレッシング)	こめ あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも カレールー	ぎゅうにゅう いか こなチーズ たまご とりく スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり えだまめ	720	30.1	2.8
6	金	ごはん	○	たらりのりごまフライ けんちんじる あおなおかかいため	こめ あぶら パンこ こむぎこ ごま さといも	ぎゅうにゅう あおさ とうふ たら あぶらあげ かつおぶし	にんじん だいこん もやし えのきたけ ごまつな	615	26.4	2.1
9	月	ごはん (あじつきのり)	○	さくさくメンチカツ あじつみれととうふのみそしる ゆでやさい(あおじそドレッシング)	こめ あぶら パンこ こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく あじ たら のり とうふ みそ	たまねぎ だいこん にんじん ながねぎ ごまつな キャベツ きゅうり	679	29.1	2.3
10	火	ごはん	○	さばたつたみぞれがけ とんじる もやしのいためもの	こめ あぶら でんぶん さとう さといも	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ	しょうが だいこん にんじん こねぎ もやし だいこんのは あかピーマン	688	33.9	2.3
12	木	ごはん	○	さけしおやき かとりのごたくさんじる にんじんしりしり	こめ あぶら	ぎゅうにゅう さけ たまご とりく ぶたにく	キャベツ にんじん だいこん マッシュルーム にら	652	38.9	2.3
13	金	ごはん (たまごふりかけ)	○	ほっけうまみぼし じゃがいものそぼろに *りんご わかめサラダ	こめ あぶら じゃがいも ごま さんおんとう でんぶん ドレッシング	ぎゅうにゅう ほっけ わかめ ぶたにく たまご あつあげ のり かつおぶし	にんじん たけのこ えだまめ キャベツ ブロッコリー きゅうり りんご	649	29.0	2.7
16	月	ごはん	○	はるまき はるさめスープ チンジャオオロス	こめ あぶら こむぎこ はるさめ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりく ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン たけのこ はくさい だいこんのは もやし にんにく しょうが	694	23.6	2.7
17	火	ごはん (うめふりかけ)	○	あかうおのたまりしょうゆづけやき たっぷりこんぶののっぺいじる *やきプリンタルト えだまめサラダ(わふうドレッシング)	こめ さといも でんぶん さとう ドレッシング ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう あかうお こんぶ とりく とうふ あぶらあげ たまご かつおぶし のり	だいこん にんじん ながねぎ えだまめ キャベツ しそ	705	30.3	2.7
18	水	*コッペパン (はちみつ)	○	ミートコロッケ コンソメジュリアン *ヨーグルト おまめのソテー	パン あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ バター はちみつ	ぎゅうにゅう とりく ぶたにく ひよこまめ ペーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん もやし キャベツ コーン えだまめ	695	27.3	2.9
19	木	ごはん	○	フィレオチキン ポークカレー こんにやくサラダ(ばいせんごまドレッシング)	こめ あぶら でんぶん こむぎこ パンこ じゃがいも カレールー ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう とりく ぶたにく こなチーズ	たまねぎ にんじん トマト りんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり あかピーマン	734	30.4	2.5
20	金	ごはん	○	あじフライ かきたまじる *わらびもち にくやさしいため	こめ あぶら パンこ こむぎこ でんぶん はるさめ さとう わらびもち	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ たまご きなこ	にんじん ごまつな にんにく もやし きくらげ キャベツ ピーマン	675	28.9	2.3
24	火	ごはん	○	いらたまご ごじる ぶたそぼろ	こめ あぶら さといも さとう	ぎゅうにゅう たまご とうふ だいず とうにゅう みそ ぶたにく	にんじん だいこん ほうれんそう ながねぎ えだまめ しいたけ しょうが	684	29.9	2.5
25	水	*しよくパン (パテキャラメル)	○	にくだんごトマトソース② クリームシチュー カラフルサラダ(シーザーサラダドレッシング)	パン あぶら パンこ キャラメル じゃがいも ドレッシング	ぎゅうにゅう とりく ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン ブロッコリー カリフラワー きゅうり パセリ あかピーマン	639	28.8	2.8
26	木	ごはん	○	ぎょうざ (かんこくのみ) はっぼうさい ブロッコリー(ゆずかつおドレッシング)	こめ あぶら こむぎこ でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うすらたまご かんこくのみ	キャベツ たまねぎ にら たけのこ コーン にんにく しょうが にんじん きくらげ えだまめ ブロッコリー	646	29.9	3.1
27	金	ごはん	○	かにたまふうしおあんかけ ワンタンスープ ぶたキムチいため	こめ あぶら ワンタン ごまあぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ なると ぶたにく	たけのこ もやし にんじん しいたけ はくさい ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ ごまつな	619	28.4	3.0

★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3月2日(月)です。口座を確認し残高不足のないようお願いいたします。

今月の平均	670	29.6	2.6
児童8~9歳の基準値	650	21.1~32.5	2未満

2月分給食用食材の産地(予定)

品名	産地(予定)
米	香取市
牛乳	千葉県
じゃが芋	北海道
キャベツ	千葉県 茨城県 愛知県
きゅうり	千葉県
大根	千葉県
にら	香取市
玉ねぎ	北海道
にんじん	香取市
白菜	茨城県
ピーマン	茨城県
赤ピーマン	韓国
緑豆もやし	栃木県
こまつな	香取市
こねぎ	香取市
長ねぎ	千葉県 茨城県
マッシュルーム	香取市
豚肉	千葉県
鶏肉	香取市 千葉県 青森県



●当日の市場の入荷状況により、産地が変更になる場合があります。