

2024年2月の献立 (成東学校給食センター小学校①)

〈ごあいさつ〉

今年度も残りあと二ヶ月となりました。寒さや乾燥が気になる日が続いています。

感染症、風邪やインフルエンザに負けず、予防に気を配りながら元気に過ごしましょう。

今月もよろしくお願ひいたします。



日付	主食	おかず	エネルギー カロリー タンパク質 g	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える
1 (木)	ごはん	ふたにくのスタミナやき、キャベツ、チーズかまぼこ ひじきのもの、おうとう、ぎゅうにゅう	619kcal 22.6g	豚肉、えぞ、たら、卵、チーズ、油揚げ 大豆、牛乳	米、砂糖、ごま、ごま油、油 澱粉	レモン果汁、にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ、ひじき 枝豆、黄桃缶
2 (金)	ごはん	みそつくね、だしまきたまご、マカロニいため ワインナー、だいこんのにもの、りんご、ぎゅうにゅう	607 23.9	ゼラチン、むぎみそ、みそ、鶏肉、かつお節、卵 豚肉、牛乳	米、パン粉、砂糖、澱粉、油 マカロニ	ごぼう、筍、ねぎ、人参、玉ねぎ、枝豆 いんげん、大根、りんご、レモン果汁
5 (月)	ごはん	しろみざかなフライ、かぼちゃのあまに、カリフラワーのソテー ももいろさつまあげ、とりそぼろ、ミニトマト、ぎゅうにゅう	600 20.4	たら、豚肉、えぞ、たちうお、卵、鶏肉 牛乳	米、パン粉、油、砂糖、澱粉	かぼちゃ、カリフラワー、玉ねぎ、生姜、ミニトマト
6 (火)	あおなおにぎり はいがパン	クリームシチュー、キャベツメンチカツ、プロッコリーのスープに ちゅうかきりぼしだいこんサラダ、みかん、ぎゅうにゅう	492 17.4	卵、牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、チーズ	米、小麦粉、小麦胚芽、ライ麦粉、砂糖 マーガリン、じゃがいも、澱粉、油、パン粉、ごま油、ごま	しそ、大根葉、玉ねぎ、人参、コーン、キャベツ プロッコリー、切干大根、きゅうり、みかん缶
7 (水)	ごはん	とりたつたのくろすあん、やさいとわかめのとうにゅうよせ、かいせんぎょうざ にんじんあまに、しらすとこまつなのあえもの、りんご、ぎゅうにゅう	636 20.9	鶏肉、卵、豆乳、たら、ほっけ、えび しらす干し、油揚げ、牛乳	米、小麦粉、澱粉、砂糖、油 米粉、ごま油	にんにく、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、わかめ、さやえんどう キャベツ、筍、小松菜、りんご、レモン果汁
8 (木)	ごはん	メバルのしろしょうゆやき、あつやきたまご、こんにゃくといんげんのいためもの とりのからあげ、ひじきのナムル、いちご、ぎゅうにゅう	563 23	メバル、かつお節、卵、鶏肉、脱脂粉乳、豚肉 牛乳	米、砂糖、こんにゃく、小麦粉、油 ごま、ごま油	いんげん、にんにく、生姜、ひじき、枝豆、コーン いちご
9 (金)	ホットドック こくとうパン	ツナときのこのわふうパスタ、ローストチキン、ハーフコーンのあまに ミニトマト、キャラメルプリン、プロッコリー、ぎゅうにゅう	578 25	卵、脱脂粉乳、豚肉、鶏肉、ツナ、牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン、油、黒糖 澱粉	玉ねぎ、しめじ、コーン、ミニトマト、プロッコリー
12 (月)	〈けんこくきねんのひ〉					
13 (火)	ごはん	ふたにくのさいきょうやき、だしまきたまご、キャベツ ミニトマト、ほうれんそうのなめだけあえ、りんご、ぎゅうにゅう	628 22.4	豚肉、ゼラチン、みそ、かつお節、卵、牛乳	米、砂糖、油	玉ねぎ、人参、キャベツ、ミニトマト、ほうれん草、えのき りんご、レモン果汁
14 (水)	おさかなカレーライス	ささみフライ、ハムソテー、はるさめサラダ みかん、ぎゅうにゅう	602 19.5	さば、ツナ、脱脂粉乳、チーズ、鶏肉、豚肉 牛乳	米、じゃがいも、油、バター、小麦粉 澱粉、砂糖、はちみつ、パン粉、春雨、ごま油	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、トマト、バナナ りんご、コーン、いんげん、みかん缶
15 (木)	きのこごはん	やきうどん、チーズボテトはるまき、ちくわとピーマンのいためもの コーンしゃうまい、にんじんあまに、ぎゅうにゅう	675 25.9	油揚げ、豚肉、いか、チーズ、いとより、えぞ たちうお、大豆、鶏肉、牛乳	米、うどん、油、小麦粉、じゃがいも 砂糖、澱粉、ごま油	まいだけ、しめじ、人参、キャベツ、生姜、ねぎ 玉ねぎ、ピーマン、コーン
16 (金)	おにぎり(うめ) ハムチーズパン	とりにくのスタミナやき、だいこんのきんぴら、ツナとえだまめのサラダ プロッコリーのおかかあえ、ミニトマト、ぎゅうにゅう	552 24.4	豚肉、卵、脱脂粉乳、クリームチーズ、鶏肉、ツナ おから、かつお節、さば節、まぐろ節、牛乳	米、はちみつ、小麦粉、砂糖、マーガリン 油、ごま油、ごま	梅、のり、りんご、にんにく、生姜、大根 人参、枝豆、キャベツ、プロッコリー、ミニトマト
19 (月)	ごはん	さばのスパイスやき、しおゆでえだまめ、もやしいため あますあんミートボール、いりどうふ、りんご、ぎゅうにゅう	606 21.2	さば、鶏肉、かつお節、卵、豆腐、牛乳	米、油、パン粉、砂糖、ごま 澱粉	枝豆、もやし、玉ねぎ、椎茸、人参、りんご レモン果汁
20 (火)	ごはん	ハンバーグバーベキューソース、ほたてふうみフライ、スパゲティ にんじんグラッセ、ほうれんそうのごまあえ、いちご、ぎゅうにゅう	609 19.7	鶏肉、豚肉、いとより、卵、かに、牛乳	米、油、砂糖、澱粉、小麦粉 パン粉、バター、ごま	玉ねぎ、にんにく、人参、ほうれん草、いちご
21 (水)	いなりずし チーズロール	ふたにくのしぐれに、あつやきたまご、ミニトマト プロッコリーのスープに、にんじんごまきんぴら、パイン、ぎゅうにゅう	513 21.1	油揚げ、卵、チーズ、豚肉、かつお節、牛乳	米、砂糖、小麦粉、マーガリン、油 ごま、ごま油	玉ねぎ、ごぼう、生姜、ミニトマト、プロッコリー、人参 パイン缶
22 (木)	わかめおにぎり ワインパン	いかフリッターのカクテルソース、かぼちゃのあまに、しおゆでえだまめ さんしょくナムル、みかん、ぎゅうにゅう	639 23.6	豚肉、卵、脱脂粉乳、いか、牛乳	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、マヨネーズ 澱粉、油、ごま油、ごま	わかめ、かぼちゃ、枝豆、ほうれん草、キャベツ、人参 みかん缶
23 (金)	〈てんのうたんじょうび〉					
26 (月)	チキンカレーライス	ほうれんそうオムレツ、しろみざかなフライ、やさいとひじきのあえもの あんず、ぎゅうにゅう	521 16.9	鶏肉、脱脂粉乳、チーズ、卵、たら、牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、澱粉、砂糖 はちみつ、油、バター、パン粉、ごま	玉ねぎ、人参、トマト、バナナ、りんご、にんにく ほうれん草、ひじき、えのき、キャベツ、あんず缶
27 (火)	ちらしずし	グラタン、ローストチキン、さつまいもレモンに にんじんあまに、まめツナサラダ、いちご、ぎゅうにゅう	683 18.3	牛乳、脱脂粉乳、豚肉、鶏肉、ツナ、卵	米、砂糖、小麦粉、マーガリン、マカロニ 油、澱粉、さつまいも、黒糖、ごま油、ごま	かんぴょう、筍、れんこん、椎茸、玉ねぎ、レモン果汁 人参、枝豆、コーン、キャベツ、いちご
28 (水)	ハンバーガー [*] クリームクロッサン	とりのからあげ、ナポリタン、ポテトフライ ハートかまぼこ、バターブロッコリー、あおりんごセリー、ミニトマト、ぎゅうにゅう	712 24.6	卵、鶏肉、脱脂粉乳、豚肉、かます、ぐち たら、ふえだい、牛乳	小麦粉、砂糖、パン粉、油、マヨネーズ マーガリン、澱粉、じゃがいも、バター	玉ねぎ、にんにく、生姜、トマト、ピーマン、マッシュルーム プロッコリー、ミニトマト
29 (木)	ごはん	さけのなかおちカツ、だしまきたまご、マカロニいため ミニトマト、てりやきミートボール、こうやどうふのふくめに、パイン、ぎゅうにゅう	648 23.3	鮭、ゼラチン、かつお節、卵、豚肉、鶏肉 高野豆腐、牛乳	米、小麦粉、パン粉、砂糖、マヨネーズ 油、澱粉、マカロニ、ごま	キャベツ、玉ねぎ、枝豆、ミニトマト、いんげん、パイン缶

〈一口メモ〉

月平均：脂質23.7g 食塩相当量2g

★万能調味料の「味噌」

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て麺と混せて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麺の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってきます。

麺は主に「米麺」「麦麺」「豆麺」と3種類あり、地方によってこの麺を使い分け、味噌を仕込みます。味噌は美味しいだけでなく、体にいい栄養素が含まれています。イソフラボンは、骨粗鬆症の予防・改善の効果。レシチンは、肌や脳などの細胞膜の材料となる成分で、悪玉コレステロールを下げる作用があります。オリゴ糖は、善玉菌のエサになることで、腸内環境を助ける作用があります。

～味噌の上手な保存方法～

開封後は味噌の酸化を防止するため空気をできるだけ遮断します。カップに入っている味噌でもラップでピッヂりと覆ってから蓋をし、冷蔵庫もしくは冷凍庫で保管しましょう。

*食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。

*魚の骨は出来るだけ除いておりますが、まれに骨が残っていることがありますのでご注意ください。

*アレルゲンの詳細につきましては、アレルゲン一覧表にてご確認ください。

〈お問い合わせ先〉

山武市成東学校給食センター 山武市富田1177-6 TEL 0475-82-2015



株式会社幼稚園給食 佐倉工場 佐倉市神門439