## 2024年 2月の献立 (成東学校給食センター中学校)

〈 ごあいさつ 〉

今年度も残りあと二か月となりました。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いいたします。



				フカしみつしての願いいにしより。		05
日付	主食	お か ず	エネルキ゛ー タンハ゜ク	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える
1	-*/ /	ぶたにくのスタミナやき、 キャベツ、 チーズかまぼこ	951kcal	豚肉、えそ、たら、卵、チーズ、油揚げ	米、砂糖、ごま、ごま油、油	レモン果汁、にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ、ひじき
(木)	ごはん	ひじきのにもの、 おうとう、 ぎゅうにゅう	33.4g	大豆、牛乳	澱粉	枝豆、黄桃缶
2	ごはん	みそつくね、 だしまきたまご、 マカロニいため	890	ゼラチン、むぎみそ、みそ、鶏肉、かつお節、卵	米、パン粉、砂糖、澱粉、油	ごぼう、筍、ねぎ、人参、玉ねぎ、枝豆
(金)		ウインナー、 だいこんのにもの、 りんご、 ぎゅうにゅう	33.8	豚肉、牛乳	マカロニ	いんげん、大根、りんご、レモン果汁
5	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	985	たら、豚肉、えそ、たちうお、卵、鶏肉	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
(月)		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	34.1	牛乳		
6	あおなおにぎり	クリームシチュー、 キャベツメンチカツ、 ブロッコリーのスープに	788	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	しそ、大根葉、玉ねぎ、人参、コーン、キャベツ
(火)	はいがパン	ちゅうかきりぼしだいこんサラダ、 みかん、 ぎゅうにゅう	24.6		マーガリン、じゃがいも、澱粉、油、パン粉、ごま油、ごま	ブロッコリー、切干大根、きゅうり、みかん缶
7	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	901	鶏肉、卵、豆乳、たら、ほっけ、えび	米、小麦粉、澱粉、砂糖、油	にんにく、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、わかめ、さやえんどう
(水)	Clan	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	28.2	しらす干し、油揚げ、牛乳	米粉、ごま油	キャベツ、筍、小松菜、りんご、レモン果汁
8	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	879	メバル、かつお節、卵、鶏肉、脱脂粉乳、豚肉	米、砂糖、こんにゃく、小麦粉、油	いんげん、にんにく、生姜、ひじき、枝豆、コーン
(木)	Clayu	とりのからあげ、 ひじきのナムル、 いちご、 ぎゅうにゅう	36	牛乳	ごま、ごま油	いちご
9	ホットドック	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	918	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	玉ねぎ、しめじ、コーン、ミニトマト、ブロッコリー
(金)	こくとうパン	ミニトマト、 キャラメルプリン、 ブロッコリー、 ぎゅうにゅう	39.5		澱粉	
12	〈けんこくきねんのひ〉					
(月)	(1)/000 (214/00)0/					
13	ごはん	ぶたにくのさいきょうやき、 だしまきたまご、 キャベツ	972	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
(火)	Claru	ミニトマト、 ほうれんそうのなめたけあえ、 りんご、 ぎゅうにゅう	33.6			りんご、レモン果汁
14	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	908	さば、ツナ、脱脂粉乳、チーズ、鶏肉、豚肉	米、じゃがいも、油、バター、小麦粉	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、トマト、バナナ
(水)	1000/4/10-71/	みかん、 ぎゅうにゅう	28.3	牛乳	澱粉、砂糖、はちみつ、パン粉、春雨、ごま油	りんご、コーン、いんげん、みかん缶
15	きのこごはん	やきうどん、 チーズポテトはるまき、 ちくわとピーマンのいためもの	982	油揚げ、豚肉、いか、チーズ、いとより、えそ	米、うどん、油、小麦粉、じゃがいも	まいたけ、しめじ、人参、キャベツ、生姜、ねぎ
(木)	anccia/ii	コーンしゅうまい、 にんじんあまに、 ぎゅうにゅう	36	たちうお、大豆、鶏肉、牛乳	砂糖、澱粉、ごま油	玉ねぎ、ピーマン、コーン
16	おにぎり(うめ)	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	960	豚肉、卵、脱脂粉乳、クリームチーズ、鶏肉、ツナ	米、はちみつ、小麦粉、砂糖、マーガリン	梅、のり、りんご、にんにく、生姜、大根
(金)	ハムチーズパン	ブロッコリーのおかかあえ、 ミニトマト、 ぎゅうにゅう	40.3	おから、かつお節、さば節、まぐろ節、牛乳	油、ごま油、ごま	人参、枝豆、キャベツ、プロッコリー、ミニトマト
19	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	926	さば、鶏肉、かつお節、卵、豆腐、牛乳	米、油、パン粉、砂糖、ごま	枝豆、もやし、玉ねぎ、椎茸、人参、りんご
(月)	C1870	あまずあんミートボール、 いりどうふ、 りんご、 ぎゅうにゅう	32.6		澱粉	レモン果汁
20	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	877	鶏肉、豚肉、いとより、卵、かに、牛乳	米、油、砂糖、澱粉、小麦粉	玉ねぎ、にんにく、人参、ほうれん草、いちご
(火)	Clayu	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	28.2		パン粉、バター、ごま	
21	いなりずし	ぶたにくのしぐれに、 あつやきたまご、 ミニトマト	826	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	玉ねぎ、ごぼう、生姜、ミニトマト、ブロッコリー、人参
(水)	チーズロール	ブ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	30.9		ごま、ごま油	パイン缶
22	わかめおにぎり	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	982	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	わかめ、かぼちゃ、枝豆、ほうれん草、キャベツ、人参
(木)	ウインナーパン	さんしょくナムル、 みかん、 ぎゅうにゅう	34.5		澱粉、油、ごま油、ごま	みかん缶
23	〈てんのうたんじょうび〉					
(金)	(00) 5/2/1004 507					
26	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	767	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	玉ねぎ、人参、トマト、バナナ、りんご、にんにく
(月)		あんず、 ぎゅうにゅう	24		はちみつ、油、バター、パン粉、ごま	ほうれん草、ひじき、えのき、キャベツ、あんず缶
27	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	1037	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	かんぴょう、筍、れんこん、椎茸、玉ねぎ、レモン果汁
(火)	25090	にんじんあまに、 まめツナサラダ、 いちご、 ぎゅうにゅう	27.8		油、澱粉、さつまいも、黒糖、ごま油、ごま	人参、枝豆、コーン、キャベツ、いちご
28	ハンバーガー	とりのからあげ、 ナポリタン、 ポテトフライ	967	卵、鶏肉、脱脂粉乳、豚肉、かます、ぐち	小麦粉、砂糖、パン粉、油、マヨネーズ	玉ねぎ、にんにく、生姜、トマト、ピーマン、マッシュルーム
(水)	クリームクロワッサン	ハートかまぼこ、 バターブロッコリー、 あおりんごゼリー、 ミニトマト、 ぎゅうにゅう	31.9	たら、ふえだい、牛乳	マーガリン、澱粉、じゃがいも、バター	ブロッコリー、ミニトマト
29	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	972	鮭、ゼラチン、かつお節、卵、豚肉、鶏肉	米、小麦粉、パン粉、砂糖、マヨネーズ	キャベツ、玉ねぎ、枝豆、ミニトマト、いんげん、パイン缶
(木)	C10/U	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	34.7	高野豆腐、牛乳	油、澱粉、マカロニ、ごま	
	_ロVモ /	月平均 : 脂質34g 食塩相当量3.1g		* 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。

〈 ーロメモ 〉

月平均 : 脂質34g 食塩相当量3.1g

## ☆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麹と混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麹の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってきます。

麹は主に「米麹」「麦麹」「豆麹」と3種類あり、地方によってこの麹を使い分け、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、骨粗しょう症の予防・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チリと 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。

- \*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 山武市富田ト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