

2 月中学校予定献立表

春日部市学校給食センター

令和5年度

日	牛乳	献立名	スプーン	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1	木	メキシコ風ピラフ メキシコ風ピラフソース コーン枝豆サラダ 野菜いっぱいドレッシング	○	米 麦 パター 小麦粉 砂糖 油 ドレッシング	ふた肉 チーズ ミルクカルシウム	ピーマン パプリカ たまねぎ トマト にんにく にんじん とうもろこし えだまめ キャベツ にんじん	838 24.7
2	金	【郷分献立】 ごはん いわしのかば焼き ずまし汁 ごまつなのごまあえ 福豆	○	米 油 砂糖 ごま 砂糖 だいず	いわし 濃粉付き かまぼこ とり肉	みつば だいこん にんじん ごまつな にんじん もやし	823 32.4
5	月	ごはん とり肉のごま焼き 磯煮 なのはなのお返し	○	米 ごま 油 じゃがいも 砂糖 かつお節	とり肉 ふた肉 ひじき 凍り豆腐 かつお節	にんにく たまねぎ こんにやく なばな はくさい にんじん	834 43.5
6	火	豆腐ラーメン ねぎまんじゅう 3個 華風あえ	○	中華めん ごま油 かたくり粉 油 砂糖 ごま ごま油	ふた肉 豆腐 ねぎまんじゅう	にんにく しょうが にんじん ねぎ ごまつな もやし だいこん きゅうり にんじん ほうれんそう	819 35.5
7	水	ねぎ塩ふた井 和風スープ 即席漬け	○	米 油 ごま油 かたくり粉	ふた肉 とり肉 豆腐 こんぶ	たまねぎ ねぎ もやし レモン だいこん にんじん ごまつな キャベツ きゅうり にんじん	794 37.4
8	木	ごはん さけの塩焼き キャベツとたまねぎのみそ汁 根菜の炒め煮	○	米 さけ 油揚げ 豆腐 みそ ごま油 砂糖 ごま	ふた肉 ひじき	キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう にんじん れんこん	811 38.9
9	金	【葛飾中学校2年生生徒が考えた献立】 黒パン コルドンブルー ポトルケチャップ ペイザンヌスープ ニース風サラダ	○	パン 油 じゃがいも オリーブ油 オリーブ油	コルドンブルー ペーコン ツナ	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ キャベツ パプリカ たまねぎ	825 35.8
13	火	チャーハン 焼きぎょうざ 3個 チンゲンサイのスープ 海藻とこんにやくのサラダ 柑橘ドレッシング	○	米 油 ぎょうざ 油 ドレッシング	焼きふた とり肉 豆腐 わかめ こんぶ くわかめ とさか のり 凍り豆腐	たまねぎ ねぎ えのきたけ たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし キャベツ きゅうり もやし こんにやく	816 29.2
14	水	ごはん かわいいのケチャップソースがけ はくさいとベーコンのスープ 花野菜のサラダ ノンオイルごまドレッシング チョコプリン	○	米 油 かたくり粉 ドレッシング チョコプリン	かわいい濃粉付き ベーコン	はくさい たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー とうもろこし にんじん	820 28.8
15	木	麦ごはん チキンカレー 青菜とじゃこのサラダ	○	米 麦 油 じゃがいも カレールウ 砂糖 油	とり肉 牛乳 チーズ スキムミルク ミルクカルシウム ちりめんじゃこ	にんにく にんじん たまねぎ トマト ごまつな キャベツ とうもろこし	869 28.1
16	金	ツイストパン アンサンブルエッグ ポトルケチャップ ワントンスープ ピーズサラダ たまねぎドレッシング	○	パン ワントンの皮 油 ごま油 ドレッシング	アンサンブルエッグ ふた肉 豆腐 だいず きんときまめ てほうまめ	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ ごまつな にんじん きゅうり キャベツ えだまめ	796 29.4
19	月	【山口県の料理】 ごはん さわらの幽庵焼き けんちょう はずのさんばい	○	米 油 砂糖 ごま油 砂糖 ごま	さわらの幽庵漬け とり肉 豆腐 油揚げ	だいこん にんじん こんにやく れんこん にんじん ごまつな	833 34.7
20	火	【東郷店献立】 ごはん とんかつ ポトルソース みそけんちん汁 切り干しだいこんとみずなのあえ物 いよかん	○	米 油 さといも 油	とんかつ とり肉 豆腐 油揚げ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにやく ごまつな 切り干しだいこん みずな にんじん いよかん	878 31.9
21	水	ごはん 生揚げのマーボ-あんかけ 2個 はるさめスープ ハンバーグ パンハンジードレッシング	○	米 ごま油 砂糖 かたくり粉 はるさめ ごま油 ドレッシング	生揚げ ぶた肉 みそ とり肉 にんじん 豆腐	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ ごまつな きくらげ しょうが にんじん キャベツ きゅうり	830 34.0
22	木	カレーピラフ トマトオムレツ クリームシチュー グリーンサラダ ノンオイルフレンドドレッシング	○	米 パター 油 じゃがいも ホワイルウ ドレッシング	とり肉 トマトオムレツ とり肉 牛乳 生クリーム ミルクカルシウム チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー きゅうり ごまつな キャベツ	866 30.4
26	月	ごはん ハンバーグ照り焼きソース わかめスープ だいこんサラダ ポトルマヨネーズ	○	米 砂糖 かたくり粉 マヨネーズ	ハンバーグ わかめ とり肉 豆腐 ツナ	たまねぎ ごまつな にんじん ねぎ 干しいたけ だいこん ほうれんそう にんじん	836 31.2
27	火	ぶた肉とこんぶのうどん とり天 野菜とえのまのあえ物	○	地粉うどん かたくり粉 油 かつお節	ぶた肉 こんぶ 油揚げ 凍り豆腐 とり天	にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ キャベツ もやし にんじん えのきたけ	828 41.6
28	水	ごはん ピピンパ肉炒め 五目中華スープ ピピンパナムル	○	米 油 砂糖 はるさめ ごま油 砂糖 ごま油 ごま	ぶた肉 ベーコン 豆腐	にんにく しょうが こんにやく たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ ほうれんそう ねぎ もやし ごまつな にんじん こんにやく	791 33.2
29	木	コーヒートマト わかれごはん とりのから揚げ 2個 ほうれんそうのみそ汁 磯香あえ 刻みのり	○	米 かたくり粉 油	わかめ とり肉 豆腐 みそ のり	だいこん にんじん ほうれんそう きゅうり キャベツ ごまつな もやし	865 34.2

*牛乳、コーヒートマトは赤の仲間 血や肉になる食品です。 *スプーンの欄に○がある日はスプーンを持ってきてください。

*一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。ご了承ください。

*コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g (%)	脂質 %	炭水化物 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	
								レチノール当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
学校給食摂取基準													
生徒(12~14歳)	830	摂取エネルギー全体の 13~20%	摂取エネルギー全体の 20~30%		2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35		7以上
月の平均栄養量	830	33.4(16.1)	25.3	117.8	3.2	455	4.6	468	0.81	0.61	42		7.1