



# 2月予定献立表



令和3年度

九十九里町学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	主な材料と働き			kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
					力や体温となる	血や肉となる	体の調子を整える				
1	火	ごはん		イカのレモンソースがけ こまつなとひじきのサラダ マーボー豆腐	こめ、でんぷん、あぶら、 さとう、はるさめ、ごま	牛乳、イカ、とうふ、 ぶたにく、ひじき、ツナ、 みそ	にんにく、しょうが、たけのこ、 ほししいたけ、にんじん、 たまねぎ、ながねぎ、にら、 きゅうり、こまつな、コーン	694	29.9	22.2	2.4
								866	35.9	25.5	2.9
2	水	ちゅうかめん 		しおラーメンスープ にたまご ポテトサラダ アセロラゼリー	めん、さとう、あぶら、 あぶら、マヨネーズ、 ゼリー	牛乳、たまご、とりにく、 なると、わかめ	にんじん、コーン、もやし、 メンマ、チンゲンサイ、キャベツ たまねぎ、ながねぎ、きゅうり、 しょうが、にんにく、にんじん	660	27.8	21.1	3.2
								802	32.5	23.3	3.7
3	木	ごはん 		とりにくとだいずのあげに こまつなツナサラダ イワシのだんごじる	こめ、でんぷん、あぶら、 さとう、ごま	牛乳、だいず、とりにく、 イワシ、サバ、とうふ、 ツナ	にんにく、しょうが、えのき、 だいこん、ながねぎ、みつば、 こまつな、きゅうり、キャベツ、 にんじん	668	30.4	23.2	2.3
								831	36.2	26.5	2.7
4	金	バターライス		ドライカレー ミモザサラダ フルーツしらたま	こめ、おおむぎ、ルウ、 バター、あぶら、ゼリー、 しらたま、さとう	牛乳、ぶたにく、おから、 ツナ、たまご	にんにく、しょうが、セロリ、 たまねぎ、ピーマン、トマト、 グリーンピース、みかん、パイナップル、 もも、キャベツ、きゅうり、にんじん	668	21.4	18.1	2.0
								827	25.4	20.4	2.3
7	月	わかめごはん		とりにくのハーブやき はるさめサラダ なめこじる ミニたいやき	こめ、ごま、はるさめ、 さとう、たいやき	牛乳、わかめ、とりにく、 あぶらあげ、みそ、 たまご	にんにく、バジル、なめこ、 だいこん、ながねぎ、こまつな、 キャベツ、にんじん、きゅうり、 ほうれんそう	659	25.4	18.5	2.9
								801	29.8	20.8	3.4
8	火	ツナコーン トースト		ぶたしゃぶサラダ ミネストローネ ウエハース(ココア)	パン、マヨネーズ、 じゃがいも、マカロニ、 あぶら、さとう、ごま、 ウエハース	牛乳、ツナ、チーズ、 とりにく、ベーコン、 ぶたにく、みそ	パセリ、たまねぎ、にんじん、 しめじ、えだまめ、にんにく、 トマト、キャベツ、もやし、 しょうが、コーン	676	25.2	31.2	2.5
								848	30.9	36.6	3.2
9	水	クッパ (むぎごはん)		はるまき いそかあえ クッパスープ	こめ、おおむぎ、あぶら、 でんぷん、こむぎこ	牛乳、ぶたにく、たまご、 わかめ、のり、 かつおぶし	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 しょうが、にんにく、たけのこ、 もやし、はくさい、にら、 ほうれんそう	620	23.8	21.2	2.3
								795	28.4	25.9	2.8
10	木	ごはん 		サバのしおやき ごもくきんぴら かぶのみそしる	こめ、あぶら、さとう、 ごま	牛乳、サバ、あつあげ、 みそ、とりにく、 なまあげ	かぶ、にんじん、えのき、 ながねぎ、こまつな、ごぼう、 ごんにやく	645	26.4	24.9	2.1
								778	30.1	26.4	2.4
14	月	むぎごはん 		ハヤシシチュー コーンサラダ チョコムース	こめ、おおむぎ、さとう、 ルウ、あぶら	牛乳、ぶたにく、チーズ、 いんげんまめ、わかめ	たまねぎ、にんじん、セロリ、 マッシュルーム、トマト、 パセリ、キャベツ、きゅうり、 コーン	631	22.9	24.0	2.1
								770	26.1	26.1	2.4
15	火	ごはん		カマスのさいきょうやき もやしのナムル ミルメークコーヒー ぶたにくとだいこんのもの	こめ、さとう、でんぷん、 あぶら、ごま、ミルメーク	牛乳、カマス、みそ、 ぶたにく、うずらたまご	しょうが、にんじん、だいこん、 ごんにやく、さやいんげん、 ほうれんそう、コーン、もやし、 にんにく	625	26.6	18.0	2.0
								777	32.0	20.4	2.3
16	水	うどん		やさいコロッケ だいこんサラダ カレーつゆ ヨーグルト	めん、パンこ、あぶら、 じゃがいも、ルウ、 こむぎこ、バター	牛乳、ぶたにく、 あぶらあげ、なると、 にぼし、ツナ、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、コーン、 グリーンピース、ながねぎ、 チンゲンサイ、だいこん、 きゅうり、コーン、とうみょう	713	26.0	21.7	2.9
								851	30.7	23.5	3.4
17	木	ビビンバ (ごはん)		エビしゅうまい ビビンバのぐ ピリからわかめスープ	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、でんぷん、ごま、 さとう	牛乳、エビ、たら、 わかめ、ぶたにく、 たまご	たまねぎ、だいこん、にんじん、 ながねぎ、にんにく、しょうが、 ほうれんそう、もやし	613	25.2	20.5	2.5
								779	30.5	23.7	3.1
18	金	ごはん		アジのいそペフライ なつとうあえ なまあげのみそいため	こめ、パンこ、こむぎこ、 あぶら、でんぷん、 ごま	牛乳、アジ、あおりのり、 ぶたにく、なまあげ、 みそ、なつとう、 かつおぶし	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、ほししいたけ、 たけのこ、さやいんげん、 はくさい、ほうれんそう	665	27.2	23.1	1.9
								833	32.6	26.6	2.2
21	月	ごはん		チーズインハンバーグデミソース ブロッコリーのツナあえ ABCスープ	こめ、パンこ、バター、 さとう、マカロニ、 じゃがいも、あぶら	牛乳、とりにく、チーズ、 みそ、ベーコン、ツナ	たまねぎ、マッシュルーム、 にんにく、しめじ、にんじん、 こまつな、はくさい、コーン、 ブロッコリー、キャベツ	623	24.1	18.6	2.6
								790	29.6	21.6	3.1
22	火	きなこあげパン		パスタサラダ クリームシチュー ごさかなアーモンド	パン、きなこ、さとう、 じゃがいも、バター、 こめ、あぶら、アーモンド、 スパゲティ	牛乳、きなこ、とりにく、 ベーコン、スキムミルク、 チーズ、カタクティワシ、 ツナ	にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、コーン、 キャベツ、きゅうり	670	24.9	26.9	2.6
								841	30.1	31.4	3.3
24	木	3しよくそばろどん (ごはん)		3しよくそばろ だいこんのみぞれじる シナモンさつま	こめ、さとう、 さつまいも	牛乳、ぶたにく、とりにく、 たまご、なると	えだまめ、だいこん、しょうが、 にんじん、ごんにやく、 しめじ、ながねぎ	686	26.3	20.3	2.2
								852	31.3	23.0	2.6
25	金	むぎごはん		チキンカレー ひじきのマヨサラダ ひとくちりんごゼリー	こめ、おおむぎ、ルウ、 じゃがいも、あぶら、 さとう、ごま、マヨネーズ、 ゼリー	牛乳、とりにく、ツナ、 いんげんまめ、ひじき、 スキムミルク、レバー	たまねぎ、にんじん、しめじ、 にんにく、しょうが、きゅうり、 コーン、キャベツ、えだまめ、 りんご	673	20.9	22.5	2.2
								831	24.7	25.7	2.6
28	月	ごはん		あげ豆腐のそばろあんかけ きつねサラダ にんたまスープ	こめ、でんぷん、あぶら、 さとう	牛乳、とうふ、ぶたにく、 とりにく、たまご、 あぶらあげ、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、しょうが、 にら、コーン、ながねぎ、 ほししいたけ、ほうれんそう、 キャベツ	613	23.0	20.8	2.2
								785	28.0	25.3	2.6

\*小学生の栄養価は中学年(3~4年生)のものを表示しています。

\*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

\*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

上段=小学生 8歳から9歳の基準値 650 13~20% 20~30% 2.0未満

下段=中学生 12歳から14歳の基準値 830 13~20% 20~30% 2.5未満

栄養価基準値は、文部科学省「学校給食実施基準」に準ずる。



## 2月3日は節分です!



節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。節分にまくものといえば「豆」ですね。豆には「霊力」があるといわれ、その力をもって災いをはらうとされ、節分に豆をまく文化が広まりました。豆の他にもイワシの頭をさして門や軒下に立てて邪気を追いはらうという方法もあるそうです。



鬼は〜そと〜

福は〜うち〜



九十九里町のホームページに、月の献立表と毎日の給食の写真を掲載しています。ぜひご覧下さい。2月分の給食費の支払日は、2月28日(月)です。口座振替の方は、預金残高をご確認下さい。

学校給食用食材放射性物質検査結果(1月17日実施)  
大根(神奈川県産) 検出せず 人参(八街市産) 検出せず