



# 予定献立表



令和7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			エネルギー 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				
2 月	むぎごはん		とうふハンバーグ ツナポテトサラダ だいこんのみぞれじる	こめ、おおむぎ、 じゃがいも、でんぶん、 マヨネーズ	牛乳、とうふ、とりにく、 ツナ、なると	にんじん、えだまめ、きゅうり、 だいこん、しめじ、こんにやく、 ながねぎ	628 782	24.6 29.2	23.8 27.2	2.2 2.6
3 火	<div>節分献立 </div> ごはん		イワシのごまフライ しらたきのチャプチェ すいとんじる 福豆(ふくまめ)	こめ、パンこ、ごま、 あぶら、すいとん、 さとう	牛乳、イワシ、とりにく、 あぶらあげ、ぶたにく、 だいず	ごぼう、にんじん、だいこん、 こまつな、ながねぎ、にんにく、 たまねぎ、たけのこ、パプリカ、 ピーマン、しらたき、こんにやく	623 784	25.5 30.3	20.5 23.7	1.8 2.1
4 水	かつうらタンタンめん (ちゅうかめん)		はるまき かつうらタンタンスープ マカロニサラダ	めん、こむぎこ、さとう、 はるさめ、マヨネーズ、 あぶら、マカロニ	牛乳、ぶたにく、 ツナ	たまねぎ、にんじん、にら、 にんにく、ながねぎ、コーン、 チンゲンサイ、はくさい、 キャベツ、きゅうり	617 798	22.4 27.5	21.6 26.5	2.4 2.9
5 木	むぎごはん		ハヤシシチュー チキンナゲット こまつなとひじきのサラダ	こめ、おおむぎ、さとう、 あぶら、はるさめ、 ルウ、ごま	牛乳、ぶたにく、ツナ、 いんげんまめ、チーズ、 とりにく、ひじき	セロリ、たまねぎ、にんじん、 しめじ、トマト、きゅうり、 コーン、こまつな	651 792	24.0 27.4	23.5 25.6	2.4 2.8
6 金	 九十九里中学校3年生 リクエスト献立			こめ、ごま、でんぶん、 こめこ、あぶら、 じゃがいも、クレープ	牛乳、わかめ、とりにく、 ぶたにく、あぶらあげ、 とうふ、みそ、なつとう、 かつおぶし	にんにく、しょうが、ごぼう、 にんじん、だいこん、みかん、 こんにやく、はくさい、 ほうれんそう、ながねぎ	719 876	27.3 32.4	26.7 29.7	2.6 3.1
9 月	ビビンバ (ごはん)		ぶたにくシュウマイ ビビンバのぐ だいこんとわかめのピリからスープ	こめ、ごま、 こむぎこ、でんぶん、 さとう、あぶら	牛乳、ぶたにく、たまご、 とりにく、わかめ	たまねぎ、にんじん、もやし、 ながねぎ、だいこん、 にんにく、しょうが、えのき、 ほうれんそう	601 810	25.3 32.1	21.8 28.3	2.3 2.9
10 火	ココアトースト		ブロッコリーパスタ ミネストローネ はちみつレモンゼリー	パン、さとう、ミルク、 マーガリン、マヨネーズ、 あぶら、マカロニ、バター、 スパゲティ、じゃがいも、 はちみつ、ゼリー	牛乳、ベーコン、 ウィンナー、とりにく	にんにく、たまねぎ、にんじん、 しめじ、トマト、えだまめ、 ブロッコリー、レモン	706 875	20.8 25.7	25.0 29.5	2.5 3.2
12 木	むぎごはん	ジ ョ ア	あげぎょうざ しろいマーボーどうふ ポテトサラダ	こめ、おおむぎ、あぶら、 こむぎこ、さとう、ごま、 でんぶん、じゃがいも、 マヨネーズ	ジョア、とりにく、とうふ、 ぶたにく、みそ、ハム	にんにく、しょうが、たまねぎ、 ほししいたけ、えのき、コーン、 たけのこ、ながねぎ、もやし、 きゅうり、にんじん、キャベツ、 いちご	633 775	22.4 26.4	18.3 20.8	2.4 2.8
13 金	<div>バレンタイン献立 </div> ごはん		♥ハンバーグデミグラスソース シーザーサラダ(クルトン) ABCスープ チョコプリン	こめ、バター、あぶら、 じゃがいも、マカロニ、 クルトン、さとう、 チョコプリン	牛乳、ウィンナー、 とりにく、ぶたにく、 チーズ、みそ	にんにく、にんじん、トマト、 しめじ、きゅうり、こまつな、 キャベツ、たまねぎ、 ブロッコリー	618 787	20.9 26.1	19.6 23.1	2.0 2.4
16 月	<div>受験応援献立</div> むぎごはん	ジ ョ ア	とんかつ！ ポークカレー ひじきのえいようまんてんサラダ	こめ、おおむぎ、パンこ、 あぶら、こむぎこ、ごま、 じゃがいも、マヨネーズ、 ルウ、さとう	ジョア、ぶたにく、ツナ、 いんげんまめ、ひじき、 スキムミルク	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、りんご、キャベツ、 きゅうり、コーン、えだまめ、 ブルーベリー	678 831	23.2 27.2	16.9 19.7	2.4 2.7
17 火	ごはん		サバのごまだれやき ごもくきんぴら かきたまじる	こめ、さとう、ごま、 あぶら、でんぶん	牛乳、サバ、とりにく、 さつまあげ、かまぼこ、 とうふ、たまご、わかめ	ごぼう、にんじん、 ながねぎ、こまつな、 えのき、こんにやく	650 819	27.7 33.3	24.9 29.1	2.1 2.5
18 水	きつねうどん (うどん)		ちくわのてんぷら ぶたしゃぶサラダ きつねうどんつゆ プリン	めん、てんぷらこ、 あぶら、さとう、ごま、 プリン	牛乳、ちくわ、とりにく、 あぶらあげ、なると、 ぶたにく、みそ	にんじん、ほししいたけ、 しめじ、ながねぎ、もやし、 キャベツ、しょうが	658 794	27.6 32.9	20.1 21.8	2.5 2.9
19 木	ごはん		とりにくのレモンソース じゃがいものそぼろに ブロッコリーのツナあえ	ごはん、でんぶん、 あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、とりにく、 ぶたにく、ツナ	にんじん、たまねぎ、もやし、 グリーンピース、ブロッコリー、 しらたき、レモン	662 841	28.6 34.5	21.3 25.6	1.7 2.0
20 金	3しょくそぼろどん (むぎごはん)		3しょくそぼろどんのぐ シナモンさつま かぶのみそしる	こめ、おおむぎ、 さとう、さつまいも、 あぶら、おおむぎ	牛乳、たまご、とりにく、 ぶたにく、みそ、だいず、 あつあげ	ながねぎ、にんじん、えのき、 かぶ、ながねぎ、こまつな、 しょうが、えだまめ	670 832	24.8 29.4	20.5 23.3	2.0 2.3
24 火	きなこあげパン		マカロニカルボナーラ にくだんごケチャップ ポトフ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、マカロニ	牛乳、きなこ、ウィンナー、 ベーコン、たまご、チーズ、 なまクリーム、ぶたにく、 とりにく	たまねぎ、にんじん、セロリ、 キャベツ、にんにく、しめじ、 トマト、パセリ	654 822	23.1 28	29.1 34	2.5 3.2
25 水	<div>千産千消 献立</div> さつまいもごはん		いわしのかばやき ほうれんのごまみそあえ にんたまスープ ひとくち牛乳プリン	こめ、さつまいも、ごま、 さとう、でんぶん、あぶら	牛乳、いわし、とりにく、 たまご、みそ、ツナ	しょうが、きゅうり、にんじん、 ほうれんそう、たまねぎ、 コーン、きゅうり、にら	620 771	29.3 36.0	20.1 23.4	2.4 2.9
26 木	カレーそぼろどん (ごはん)		カレーそぼろどんのぐ ラビオリとまめのスープ さつまいもパイ	こめ、おおむぎ、パイ、 さとう、さつまいも、 あぶら、こむぎこ	牛乳、ウィンナー、 ひよこまめ、ぶたにく、 とりにく、だいず	にんにく、セロリ、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、かぶ、 パセリ、しょうが、ピーマン、 ほししいたけ	696 847	25.9 30.4	21.3 23.1	2.2 2.5
27 金	チャーハン		メンチカツ フルーツしらたま ポテトとブロッコリーのチーズサラダ	こめ、あぶら、パンこ、 おおむぎ、じゃがいも、 ゼリー、しらたま、あぶら	牛乳、ぶたにく、たまご、 かまぼこ、とりにく、 ぎゅうにく、チーズ	ほししいたけ、ながねぎ、もも、 みかん、パイン、りんご、 にんじん、ブロッコリー、コーン	698 828	21.0 25.8	23.9 25.5	2.0 2.2

\*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。

今月の行事

**節分**

2月3日

どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちのひとつで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。

節分の日には、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？

大豆からできる食品

おから 豆腐 納豆 しょうゆ 油揚げ 生揚げ(厚揚げ) みそ

**大豆の栄養パワー**

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質もぎんでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分もぎんでいます。

いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。