



2月の給食予定表



令和5年(幼稚園・小学校)※2日(木)の福豆は、幼稚園にはつきません。

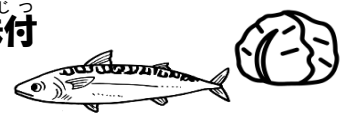
銚子市学校給食センター

| 日曜 | こんだて名 | おもなざいりょう名 | | | | | | | えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(g) |
|------|---|----------------------------------|----------------------|--------------------------------|---|----------------------------------|-------------------------|---------------------|---|
| | | ちや肉になるもの | | 体のちようしをととのえるもの | | はたらく力になるもの | | | |
| | | にく さかな たまご だいたせひん | にゅうかいそう ごきかなるい | りよくおうしよく やさい | そのたのやさい くだもの | 米 パン めん さとういもるい | ゆしるい | | |
| 1 水 | ごはん 牛乳 ちゅうかコーンスープ えびしゅうまい② やさしいため ヨーグルト | とり肉 たまご えび すりみ ぶた肉 | 牛乳 ヨーグルト | にんじん ピーマン チンゲンサイ あかピーマン | たまねぎ どうもろこし もやし しょうが | 米 でんぶん しゅうまいのかわ | 油 ごま | 693 26.5 18.3 | |
| 2 木 | ごはん 牛乳 とんじる いわしあげだまフライ てづくりひじきふりかけ(ふくまめ) | ぶた肉 いわし とうふ みそ かつおぶし だいたせ | 牛乳 かたくちいわし ひじき | こまつな にんじん | ごぼう ながねぎ こんにやく だいこん | 米 こむぎこ パンこ じゃがいも さつまいも さとう | 油 ごま油 ごま | 670 24.9 21.8 | |
| 3 金 | テーブルロールパン 牛乳 カレースープ ほうれんそうオムレツ ブロッコリーサラダ(メープルジャム) | ベーコン たまご とり肉 | 牛乳 | にんじん ピーマン ほうれんそう ブロッコリー | にんにく たまねぎ キャベツ えだまめ きゅうり どうもろこし | パン ジャム マカロニ じゃがいも | オリーブオイル ルウ ドレッシング | 655 24.7 25.4 | |
| 6 月 | ごはん 牛乳 キャベツのみそしる まつかぜやき だいこんのそぼろに(プチみかんゼリー) | 油あげ みそ とり肉 ぶた肉 ちくわ | 牛乳 わかめ | にんじん いんげん | キャベツ たまねぎ だいこん | 米 さとう ゼリー | 油 ごま | 634 25.8 15.2 | |
| 7 火 | ごはん 牛乳 おろしじる とりにくのマリネ ちぐさあえ ピーチゼリー | かまぼこ とうふ とり肉 たまご | 牛乳 | にんじん こまつな | だいこん こんにやく しめじ たまねぎ レモンかじゅう キャベツ もやし ながねぎ | 米 でんぶん はるさめ さとう ゼリー | 油 ごま ごま油 ドレッシング | 686 26.1 18.3 | |
| 8 水 | ごはん 牛乳 なめこじる やさいつくね ぶたにくとこんぶのいために | とうふ みそ つくね ぶた肉 ちくわ | 牛乳 わかめ こんぶ | みつば にんじん いんげん | ながねぎ なめこ にんにく こんにやく | 米 さとう でんぶん | 油 ごま | 645 25.0 19.3 | |
| 9 木 | むぎごはん 牛乳 マーボーどうふ パンパンジーサラダ | ぶた肉 とうふ みそ とり肉 | 牛乳 わかめ | にんじん にら | にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり もやし ながねぎ | 米 はるさめ むぎ さとう でんぶん | 油 ごま ごま油 ドレッシング | 644 23.4 16.3 | |
| 10 金 | ミルクロールパン 牛乳 コンポタージュ あじマスタードパンこやき ウインナーソーテ | とり肉 あじ ウインナー | 牛乳 スキムミルク | パセリ にんじん | たまねぎ どうもろこし もやし キャベツ | パン じゃがいも パンこ | 油 ルウ | 713 30.6 28.9 | |
| 13 月 | ごはん 牛乳 きりほしだいこんのみそしる シルバーみしょうやき ほうれんそうのごまあえ | ぶた肉 あつあげ みそ シルバー | 牛乳 | にんじん こまつな ほうれんそう | ながねぎ きりほしだいこん どうもろこし もやし | 米 さとう | ごま | 616 28.5 17.1 | |
| 14 火 | チキンライス ジョア やさいのコンソメスープ とうふナゲット② チョコクレープ | とり肉 ウインナー とうふ | ジョア | にんじん こまつな | キャベツ たまねぎ | 米 マカロニ じゃがいも クレープ でんぶん | 油 | 703 17.9 22.2 | |
| 15 水 | ごはん 牛乳 つみれじる てりやきチキン にくじゃが | いわしつみれ とうふ みそ とり肉 ぶた肉 | 牛乳 | こまつな にんじん いんげん | えのきたけ しょうが だいこん ながねぎ たまねぎ しらたき | 米 さとう じゃがいも | 油 | 708 31.0 19.0 | |
| 16 木 | もちむぎごはん 牛乳 ポークカレー フルーツポンチ | ぶた肉 だいたせ | 牛乳 | にんじん | にんにく たまねぎ ひよこまめ レンズまめ もも パイン みかん | 米 もちむぎ ゼリー じゃがいも きび あか米 | 油 ルウ バター | 671 18.9 17.1 | |
| 17 金 | コッペパン 牛乳 ポトフ かわりめだまやき やきそば | ウインナー ぶた肉 たまご | 牛乳 | にんじん ピーマン グリーンピース あかピーマン | キャベツ たまねぎ もやし | パン じゃがいも めん | 油 | 619 23.3 21.4 | |
| 20 月 | ごはん 牛乳 わかめスープ はるまき ぶたにらいため | なると ぶた肉 | 牛乳 わかめ | にんじん にら あかピーマン | ながねぎ えのきたけ たけのこ しいたけ もやし たまねぎ キャベツ | 米 はるさめ はるまきのかわ | 油 ごま ごま油 | 672 19.6 23.3 | |
| 21 火 | ごはん 牛乳 はくさいのみそしる さばのたつたあげとやさいのひしおいため のりあえ | とうふ みそ さば 油あげ | 牛乳 のり | こまつな ほうれんそう にんじん | はくさい ながねぎ えのきたけ キャベツ マッシュルーム もやし | 米 でんぶん | 油 | 677 24.4 26.4 | |
| 22 水 | ゆでスパゲティ 牛乳 ミートソース ブロッコリーツナサラダ | ぶた肉 だいたせ ツナ | 牛乳 | にんじん ブロッコリー トマト | にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム きゅうり どうもろこし | めん さとう | 油 ルウ ドレッシング ごま | 649 28.8 18.6 | |
| 23 木 | てんのうたんじょうび 天皇誕生日 | | | | | | | | |
| 24 金 | しよくパン 牛乳 ミネストローネ やさしいコロッケ(パックスソース) チキンとまめのサラダ | とり肉 ベーコン | 牛乳 | トマト にんじん ピーマン パセリ | にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ いんげんまめ ひよこまめ スズッキーニ | パン じゃがいも むぎ さとう こむぎこ パンこ | オリーブオイル 油 ドレッシング | 688 23.8 26.5 | |
| 27 月 | ごはん 牛乳 ぐだくさんみそしる ほきいそペフライ(パックスソース) ごもくきんびら | あつあげ みそ ほきき さつまあげ ぶた肉 だいたせ | 牛乳 あおのり | にんじん こまつな | だいこん えのきたけ ごぼう れん根 こんにやく ながねぎ | 米 こむぎこ じゃがいも パンこ さとう | 油 ごま ごま油 | 654 24.8 18.4 | |
| 28 火 | ごはん 牛乳 たまごじゃがいものコンソメスープ ハンバーグオリジナルソース コールスローサラダ | たまご とり肉 ハム | 牛乳 | にんじん ほうれんそう | たまねぎ キャベツ きゅうり どうもろこし | 米 さとう じゃがいも コンデンスミルク | バター ドレッシング ごま | 686 23.4 21.2 | |

☆都合により、献立内容を変更することがあります。
 ☆1日(水)のヨーグルトは、業者より直接配送・容器回収になります。
 ☆14日(火)のジョアは、業者より直接配送・容器回収になります。

21日の「鯖の竜田揚げと野菜のひしお炒め」は、第6回和食給食レシピ
 コンテストで入賞した「双葉小学校・渡部朝さん」のレシピです!

銚子市で多く水揚げされる鯖と、特産のキャベツを使用し、ひしおで味付
 けた銚子のめぐみが詰まったおかずです。



| | | |
|---------------------------------|------------------------|---------------------|
| 1ヶ月の へいきん えいよりょう | エネルギー たんぱく質 しじょう | 667 24.9 20.6 |
| | えんぶん | 2.3 |
| しょうがくせい 1しよくあたり えいようきじゆんち | エネルギー たんぱく質 しじょう | 650 27.6 18.0 |
| | えんぶん | 2.0 |