



# 2月の給食予定表



令和5年(中学校用)

銚子市学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料名						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
			血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		働く力になるもの			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	水	白飯 牛乳 石狩汁 鶏肉のマリネ ブロッコリーおほかた和え	肉 魚 卵 大豆製品 鶏肉 かつおぶし	乳 海藻 小魚類 牛乳 かつおぶし	緑黄色野菜 人参 ブロッコリー	その他の野菜・果物 玉葱 長葱 キャベツ えのきたけ 大根 とうもろこし レモン果汁	米 パン めん 砂糖 いも類 米 じゃが芋 砂糖 澱粉	油脂類 油 ごま油 バター	816 36.1 21.4	
2	木	ミルクロールパン 牛乳 ミネストローネ 豆腐グラタン コールスローサラダ (ビーンズチョコクリーム)	鶏肉 豆腐 たら ハム	牛乳 人参 パセリ トマト ピーマン	人参 パセリ トマト ピーマン	にんにく キャベツ きゅうり スツキーニ とうもろこし 玉葱	パン 砂糖 麦 チョコクリーム じゃが芋 コンデンスミルク	オリーブオイル ドレッシング	798 29.3 33.7	
3	金	白飯 牛乳 豚汁 いわしかりかりフライ② 手作りひじきふりかけ (福豆)	豚肉 みそ 福豆 いわし 豆腐 かつおぶし	牛乳 ひじき かつおぶし	人参 小松菜	大根 長葱 ごぼう こんにゃく	米 じゃが芋 玄米粉 砂糖 さつま芋	油 ごま油 ごま	832 31.2 27.0	
6	月	白飯 牛乳 さつま芋のみそ汁 照り焼きチキン じゃこ和え 豆乳パンナコッタ	豆腐 鶏肉 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜 ほうれん草	長葱 もやし	米 さつま芋 パンナコッタ	油 ごま油	778 28.2 18.6	
7	火	白飯 牛乳 おろし汁 シルバー西京焼き じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉 豆腐 シルバー みそ 豚肉	牛乳	人参 いんげん	しめじ こんにゃく 大根 長葱	米 じゃが芋 砂糖	油	775 33.5 19.0	
8	水	茹で中華麺 牛乳 塩ラーメンスープ 春巻き ピリっとサラダ	豚肉 なると	牛乳 くらげ	人参 にら	にんにく キャベツ 長葱 もやし きゅうり たけのこ 玉葱 しいたけ	麵 砂糖 春雨 春巻きの皮	油 ごま ごま油 ラー油	782 28.6 26.5	
9	木	黒糖パン 牛乳 かぼちゃのポターージュ チキンオープン焼き きのこソテー (メープルジャム)	鶏肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	かぼちゃ 人参	玉葱 キャベツ しめじ えのきたけ	パン ジャム	油 バター ルウ	840 33.8 29.5	
10	金	もち麦ご飯 牛乳 勝つカレー(チキンカレー・ヒレカツ) 受かるピスポンチ	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	人参	にんにく 玉葱 ひよこ豆 レンズ豆 もも パイン みかん	米 麦 じゃが芋 カルピス パン粉 ゼリー 小麦粉	油 ルウ バター	899 26.4 24.5	
13	月	白飯 牛乳 鶏ごぼ汁 かつおコロッケ (パッソソース) 豚肉と昆布の炒め煮 りんごゼリー	鶏肉 豆腐 かつお 豚肉 ちくわ	牛乳 昆布	人参 いんげん	ごぼう 玉葱 しめじ 大根 こんにゃく 長葱	米 小麦粉 パン粉 ゼリー じゃが芋 砂糖	油	847 29.1 25.4	
14	火	チキンライス ジョア キャベツとベーコンのスープ ポテトサラダ 手作りチョコマフィン	鶏肉 ベーコン	ジョア	人参 小松菜	キャベツ 玉葱 ひよこ豆 きゅうり とうもろこし	米 チョコ じゃが芋 砂糖 マフィン	油 ドレッシング	828 19.7 22.1	
15	水	白飯 牛乳 小松菜と厚揚げのみそ汁 さばの竜田揚げと野菜のひしお炒め 三色和風和え	厚揚げ みそ さば かまぼこ	牛乳	小松菜 人参	大根 長葱 もやし 玉葱 えのきたけ きゅうり キャベツ マッシュルーム	米 澱粉	油 ドレッシング ごま	800 27.1 28.6	
16	木	コッペパン 牛乳 白菜のシチュー ほうれん草オムレツ 焼きそば	鶏肉 卵 豚肉	牛乳	人参 パセリ ピーマン ほうれん草	白菜 玉葱 キャベツ とうもろこし	パン 麵 じゃが芋 米粉 バター	油 オリーブオイル	774 28.4 28.5	
17	金	白飯 牛乳 もずく入りかき玉汁 チキンみそカツ コーンサラダ マスカットゼリー	卵 なると 鶏肉 みそ かにかま	牛乳 もずく	人参	長葱 えのきたけ とうもろこし キャベツ きゅうり	米 小麦粉 澱粉 パン粉 ゼリー	油 ドレッシング	816 28.0 24.1	
20	月	白飯 牛乳 マーボー豆腐 海鮮焼売② クリーミーごまサラダ	豚肉 豆腐 みそ ハム えび すりみ	牛乳	人参 にら	にんにく しょうが 玉葱 長葱 しいたけ たけのこ とうもろこし キャベツ きゅうり ごぼう	米 澱粉 砂糖 焼売の皮	油 ごま ごま油 ドレッシング	870 28.9 26.7	
21	火	白飯 牛乳 のり入りみそ汁 あじの揚げ煮 肉じゃが	油揚げ 豆腐 みそ あじ 豚肉	牛乳 のり	人参 小松菜 いんげん	長葱 玉葱 しらたき	米 砂糖 じゃが芋 澱粉	油	783 33.3 18.7	
22	水	白飯 牛乳 かにかまと大根の中華スープ 焼き餃子② チャブチェ風炒め アセロラミルクゼリー	豆腐 豚肉 かにかま	牛乳	チンゲン菜 ほうれん草 ピーマン 人参	大根 長葱 にんにく 玉葱 しいたけ	米 澱粉 餃子の皮 春雨 砂糖 ゼリー	ごま油 ごま	778 23.7 19.3	
23	木	天皇誕生日								
24	金	白飯 牛乳 切干大根のみそ汁 ホッケうま味焼き 炒り鶏 プリン	油揚げ みそ ホッケ 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜 いんげん	切干大根 長葱 ごぼう れん根 こんにゃく たけのこ しいたけ	米 砂糖 プリン	油	809 35.5 21.6	
27	月	白飯 牛乳 ウィンナーと野菜のコンソメスープ ハンバーグオリジナルソース ブロッコリーサラダ	ウィンナー 鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー 小松菜	キャベツ 玉葱 きゅうり とうもろこし	米 砂糖 じゃが芋 マカロニ	油 ドレッシング バター	836 29.1 26.7	
28	火	白飯 牛乳 じゃが芋のみそ汁 いかフライ (パッソソース) 春雨入り野菜炒め フルーツキャロットゼリー	豆腐 みそ いか 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 ピーマン	玉葱 キャベツ もやし しょうが	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 春雨 砂糖 ゼリー	油	835 29.6 21.9	

☆都合により、献立内容を変更することがあります。 ☆10日(金)は受験生応援メニューです!  
 ☆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。  
 ☆14日(火)の手作りマフィンのカップは、紙カップで可燃ごみとなります。  
 ☆17日(金)のマスカットゼリーは、業者より直接配送・容器回収になります。  
 ☆15日の「さばの竜田揚げと野菜のひしおいため」は、第6回和食給食レシピコンテストで入賞した「双葉小・渡部朝さん」のレシピです。銚子市で多く水揚げされるさばと、特産のキャベツをひしおで炒めた銚子のめくみたっぶりのおかずですよ!

## 2月3日は節分です

節分は、季節の変わり目(立春・立夏・立秋・立冬)の前日を指します。  
 節分に豆まきをするのは、「鬼の目(まめ)」がけて豆を投げれば、「魔滅(鬼が滅する)」と考えられているためです。  
 豆まきの他には、鬼が嫌うというひいらぎの枝に、いわしの頭をさしたものを玄関に立て置き、炒った大豆を歳の数だけ食べます。  
 また、豆まきの際、多くの地域では「鬼は外、福は内」と叫びながら行いますが、鬼を祭った神社や鬼の名前がついた地域では、「鬼は内、福は内」と叫ぶところもあります。

1ヶ月の平均栄養量	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	813 29.3 24.8 2.7
中学生の1食あたりの栄養基準量	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	830 35.3 23.1 2.5

