

2月の給食予定表

令和6年(小学校用)「お魚マーク」

・・・・銚子漁港で多く水揚げされる魚を使用したメニューを表しています。

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 (kcal)
		ちや肉になるもの		体のちようしをとどのえるもの		はたらく力になるもの		
		にく さかな たまご だいたせいひん	にゆうかいそう ござかなるい	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 木	すめし 牛乳 のっぺいじる ウインナー ツナマヨサラダ (てまきのり・ふくまめ)	だいた ぶた肉 とうふ ウインナー ツナ かにかま	牛乳 のり わかめ かたくちいわし	にんじん	だいこん ごぼう こんにやく きゅうり	米 さとう さいも さつまいも でんぷん	ドレッシング ごま	704 31.1 20.4
2 金	しよパン 牛乳 マンハッタンクラムチャウダー さけとほうれんそうのグラタン ツナキャベツソテー (メープルジャム)	あさり ベーコン ツナ さけ	牛乳	にんじん ビーマン ほうれんそう パセリ トマト	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ もやし	パン ジャム じゃがいも	油 オリーブオイル	624 25.1 22.0
5 月	ごはん 牛乳 ポークカレー かわりめだまやき レモンゼリー	ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ ひよこめ	米 ゼリー じゃがいも	油 ルウ バター	691 21.4 18.7
6 火	ごはん 牛乳 はくさいとベーコンのみそしる あじみそあげだまフライ にくじゃが	ぶた肉 あじ みそ ベーコン	牛乳	にんじん こまつな いんげん	はくさい もやし えのきたけ たまねぎ しらたき	米 こむぎこ さとう パンこ じゃがいも	油	713 25.5 23.4
7 水	ごはん 牛乳 コーンかきたまスープ ぎょうざ② とりにくとカシューナッツいため マンゴープリン	とり肉 ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん ビーマン チンゲンさい あかピーマン	しょうが たまねぎ とうもろこし にんにく ながねぎ	米 プリン でんぷん さとう ぎょうざのかわ	油 カシューナッツ	742 26.5 24.8
8 木	ごはん 牛乳 とうふとわかめのみそしる とりにくのマリネ ごぼうサラダ (あじつきおかか)	とうふ 油あげ とり肉 かつおぶし ハム みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	ながねぎ キャベツ たまねぎ ごぼう きゅうり レモンかじゅう	米 さとう でんぷん	油 ごま油 ドレッシング	709 27.3 23.6
9 金	コッペパン 牛乳 じゃがいものポターージュ ほっかいどうほたてのパンこやきバターふうみ コーンアスパラソテー (いちご&マーガリン)	ほたて ウインナー	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ アスパラ	たまねぎ とうもろこし にんにく	パン パンこ ジャム じゃがいも	バター 油 とろにゅうクリーム マーガリン ルウ	681 28.7 25.8
12 月	ふりがえきゆうじつ 振替休日							
13 火	ごはん 牛乳 つみれじる あつやきたまご ぶたにくとこんぶのいために	いわしつみれ たまご とうふ みそ ちくわ ぶた肉	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな いんげん	しょうが だいこん ながねぎ こんにやく えのきたけ	米 さとう	油	630 28.3 16.8
14 水	ゆでちゅうかめん ジョア みそラーメンスープ はるまき チョコプリン	ぶた肉 なると みそ	ジョア	にんじん ほうれんそう	にんにく たけのこ ながねぎ たまねぎ しいたけ もやし キャベツ とうもろこし	めん プリン はるまきのかわ はるさめ	油	670 23.8 13.6
15 木	ごはん 牛乳 もずくいりかきたまじる さばのみそに じゃがいものカレーに	さば みそ たまご ぶた肉 なると	牛乳 もずく	にんじん ピーマン あかピーマン	ながねぎ しょうが えのきたけ にんにく たまねぎ	米 さとう でんぷん じゃがいも	油	689 26.8 1.6
16 金	パンズパン 牛乳 ミネストローネ ハムカツ コールスローサラダ (パックスソース・スライスチーズ)	とり肉 ハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン さとう むぎ コンデンスミルク こむぎこ パンこ じゃがいも	オリーブオイル ドレッシング 油	705 25.7 28.3
19 月	ごはん 牛乳 マーボーとうふ あんになんフルーツ	ぶた肉 みそ とうふ だいた	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ ながねぎ たけのこ しいたけ もも みかん パイン	米 ゼリー あんになんどうふ さとう でんぷん	油 ごま油	740 22.6 18.8
20 火	ごはん 牛乳 すいぎょうざスープ いわしのかりかきフライ② のりあえ	いわし とり肉 油あげ	牛乳 のり	にんじん にら こまつな	しょうが ながねぎ もやし しめじ キャベツ	米 げんまいに ぎょうざのかわ でんぷん じゃがいも	油	706 23.6 22.3
21 水	ごはん 牛乳 こうやどらふのみそしる てりやきチキン やさしいため	こうやどらふ みそ とり肉 ぶた肉	わかめ 牛乳	にんじん ピーマン あかピーマン	はくさい ながねぎ もやし たまねぎ	米 ごま	油	629 27.3 18.8
22 木	ごはん 牛乳 キャベツのみそしる さばつたあげ だいこんのそぼろに	油あげ みそ さば ちくわ ぶた肉	わかめ 牛乳	にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ だいこん	米 さとう でんぷん	油	706 25.3 26.2
23 金	てんのうたんじょうび 天皇誕生日							
26 月	ごはん 牛乳 じゃがいものみそしる ハンバーグてりやきソース キャベツソテー (プチアセロラゼリー)	油あげ みそ とり肉 ウインナー	牛乳 わかめ	いんげん ピーマン にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ	米 さとう でんぷん ゼリー じゃがいも	油	683 23.4 20.2
27 火	ごはん 牛乳 えのきとりにくのスープ エビカツ クリーミーごまサラダ (パックスソース・ひじきのり)	えび すりみ とり肉 ハム	牛乳 ひじき のり	にんじん チンゲンさい	ながねぎ えのきたけ キャベツ ごぼう きゅうり とうもろこし	米 こむぎこ パンこ はるさめ でんぷん	油 ごま ドレッシング ごま油	708 25.0 22.6
28 水	ごはん 牛乳 さばとやさいのみそしる やさしいコロッケ はるさめサラダ (パックスソース・のりごまふりかけ)	さば みそ 油あげ ハム	牛乳 のり	にんじん こまつな	しょうが だいこん ながねぎ はくさい きゅうり とうもろこし	米 じゃがいも こむぎこ パンこ はるさめ	ごま 油 ドレッシング	720 24.4 21.9
29 木	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク シーザーサラダ (ミルメーク・シーザーサラダドレッシング)	ぶた肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー あかピーマン	にんにく マッシュルーム ひよこめ たまねぎ キャベツ きゅうり	米 さとう ミルメーク ルウ	油 油 ドレッシング	711 23.1 21.5

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

☆14日(水)のジョアは、業者より直接配達・容器回収になります。

ほっかいどう もりまち とうじょう 北海道 森町のホタテが登場します！

もりまち、ほっかいどうなんどうが、じんこうまんせんしんまち、ぎよきょうのうぎょうさか、とく、ようしよくさか、ねんかん、みずあ、森町は、北海道の南東部にある人口1万4千人の町で、漁業や農業が盛んです。特にホタテの養殖が盛んで、年間15000トンの水揚げがあり、町の一大産業となっています。今回は、そのホタテの美味しさを知ってもらうという取り組みのもと、森町より無償提供していただきました。給食センターでは、ホタテの味を感じられるように味付けは最低限にしています。しっかりと味わって、ホタテの香りや甘味、うま味を感じてみましょう！9日は、じゃが芋をたっぷり使用したポターージュ、甘味のあるコーンを使用したソテーなど、北海道づくしのメニューを提供します。

1ヶ月の へいきん えいようりょう	エネルギー	692
	たんぱくしつ	25.5
	しつ	21.8
	しよくえんそうとうりょう	2.4
	エネルギー	650
たんぱくしつ	27.6	
しつ	18.0	
しよくえんそうとうりょう	2.0	