

## こんだてよてい表(小学校用)

浦安市千鳥学校給食センター 第二調理場

日 曜	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき *しょくもつアレルゲンのひょうきではありません			エネルギー(Kcal) たんぱくしつ(g) しつ(g) えんぶん(g)
		おもにねつやちからのもとになる (たんすいかぶつ・しつ)	おもにからだをつくる (たんぱくしつ・むきしつ)	おもにからだのちょうしをととのえる (カロテン・ビタミンC)	
2 月	チキンカレーライス ぎゅうにゅう フレンチサラダ コロッケ	こめ ジャがいも あぶら ルウ さとう コロッケ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ まぐろ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご キャベツ もやし ブロッコリー	699 22.9 22.3 2.1
3 火	ごはん ぎゅうにゅう あげいわしのかばやき はくさいのおかかあえ みぞれじる ふくまめ	こめ でんぶん あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし かまぼこ あぶらあげ とりだんご とうふ だいす	しょうが もやし はくさい にんじん こまつな だいこん こんにゃく ながねぎ	608 26.5 19.9 1.8
4 水	しょくパン ぎゅうにゅう めばるのマスター ぱんこやき かぶのサラダ ポークビーンズ りんごジャム	パン ぱんこ あぶら さとう じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう めばる まぐろ ぶたにく だいす	かぶ レタス きゅうり レモン たまねぎ にんじん にんにく	682 29.6 24.3 2.4
5 木	ごはん ぎゅうにゅう やきぼうぎょうざ のりおかかあえ さつまじる はちみつレモンゼリー	こめ あぶら さとう さつまいも ゼリー	ぎゅうにゅう ぼうぎょうざ かつおぶし のり ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん ごぼう まいたけ ながねぎ	683 20.7 19.3 2.0
6 金	トマトライスホワイトソースかけ (トマトライス ホワイトソース) ぎゅうにゅう やきにくサラダ フライビーンズ	こめ バター あぶら ルウ なまクリーム さとう ごまあぶら ごま でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ とうにゅう チーズ ぶたにく だいす	トマト にんにく たまねぎ にんじん しめじ パセリ しょうが だいこん きゅうり こまつな	636 25.4 22.4 2.2
9 月	ごはん ぎゅうにゅう いかのアップルマリネ ワンタンスープ わかめとだいこんのちゅうかごまあえ いちごクレープ	こめ でんぶん あぶら さとう ワンタンのかわ ごまあぶら ごま いちごクレープ	ぎゅうにゅう いか とりにく わかめ	りんご たまねぎ レモン にんにく えのき にんじん もやし ながねぎ にら しいたけ だいこん	644 25.0 21.9 1.9
10 火	スパゲティミートソース ぎゅうにゅう じゃがいものホットサラダ かすてらふうパンケーキ	スパゲティ あぶら じゃがいも さとう でんぶん かすてらふうパンケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす まぐろ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ	617 24.3 23.7 1.9
12 木	にょくごはん (いりたまご ツナゴマそぼろ) ぎゅうにゅう にくだんごとはくさいのスープ	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう たまご まぐろ とりだんご とうふ	えだまめ こんにゃく たまねぎ にんじん しょうが ながねぎ しいたけ はくさい チングンサイ	698 29.5 27.5 2.2
13 金	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ ほうれんそうのサラダ ごまにらとうにゅうとんじる	こめ でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ のり ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ とうにゅう	にんにく しょうが ほうれんそう はくさい とうもろこし たまねぎ しめじ だいこん にら ごぼう にんじん ながねぎ こんにゃく	646 29.6 24.7 1.9
16 月	ハヤシライス ぎゅうにゅう おふのラスク (ココアあじ) きゅうりともやしのかおりづけ	こめ じゃがいも あぶら ルウ ふ さとう ココア ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ まぐろ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ きゅうり もやし	683 21.9 22.3 1.6
17 火	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき わかめサラダ ごじる やきのり	こめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば わかめ まぐろ ぶたにく だいす あぶらあげ みそ のり	カリフラワー キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ えのき	628 26.2 25.5 2.0
18 水	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものスパイシーあげ こまつなとはるさめのサラダ じゃがいものそぼろに りんご	こめ でんぶん あぶら はるさめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう こもちししゃも ハム とりにく だいす なまあげ	にんにく こまつな きゅうり にんじん もやし とうもろこし たまねぎ えだまめ こんにゃく りんご	652 23.6 19.2 1.9
19 木	キャラメルきなこあげパン ぎゅうにゅう りんごドレッシングサラダ かぼちゃスープ	パン キャラメルシュガー さとう あぶら じゃがいも ルウ	きなこ ぎゅうにゅう ハム とりにく とうにゅう	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん りんご かぼちゃ	601 20.7 23.2 2.1
20 金	むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのさきょうやき えのきサラダ にくじやが ふじさんゼリー	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう さわら みそ のり ぶたにく	こまつな もやし えのき にんじん たまねぎ しらたき えだまめ	647 27.0 18.4 2.1
24 火	ごはん ぎゅうにゅう にらいリマーべーどうふ さつまいもとまめのあまからあえ ちゅうあかチキンサラダ	こめ あぶら さとう でんぶん さつまいも ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ だいす いんげんまめ きんときまめ とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ながねぎ にら きゅうり はくさい もやし	670 25.3 20.8 2.0
25 水	にこみうどん ぎゅうにゅう さばのケチャップあげ いそべあえ パンダパン	うどん でんぶん あぶら さとう パンダパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あぶらあげ こんぶ さば のり	にんじん こまつな ながねぎ にんにく しょうが もやし はくさい	608 23.7 30.4 2.1
26 木	ごはん ぎゅうにゅう おろしハンバーグ なのはなとコーンのサラダ はっぽうみそしる プリン	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも プリン	ぎゅうにゅう ハンバーグ まぐろ ぶたにく みそ	だいこん とうもろこし なばな こまつな もやし たまねぎ ながねぎ にんじん ごぼう えのき	678 26.5 23.0 2.0
27 金	ごはん ぎゅうにゅう さんまのスタミナやき なっとうあえ ぶたにくととうふのにもの	こめ さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう さんま なっとう かつおぶし のり ぶたにく とうふ あぶらあげ	にんにく しょうが ながねぎ りんご もやし キャベツ こまつな えのき にんじん たまねぎ しらたき はくさい	616 25.6 23.6 1.7

◎こんだてひょうをみて、○マークのあるひは、わすれないで  
せいけつな「はし」をもってきてください。◎きじゅんちは、もんぶかがくしょうからでている「がっこうきゅう  
しょくせしゅきじゅん」をもとにしています。

◎こんげつのへいきんちは、3、4ねんせいをきじゅんにしたもの

	エネルギー	たんぱくしつ	しつ	えんぶん
きじゅんち(3・4ねんせい)	650 kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.7 g	2.0 g未満
こんげつのへいきんち	650 kcal	25.2 g	22.9 g	2.0 g

## ◎今月の献立について

せつぶん、りつしゅんりつ、りつしゅうりつ、ぜんじつ  
節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、げんざい りつしゅんぜんじつ おお  
現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。むかしひと ふゆ はる か りつしゅんあら ねん  
昔の人は、冬から春へと変わる立春を新たな1年

はじ の始まりと考え、お正月と同じように大切にして

いました。その前日となる節分は大みそかの

いちづねんぶじこうふくいの

ような意味付けて1年の無事や幸福を祈る

ぎょうじつた行事が伝わっています。



2月3日(火)の給食では、「いわしのかば焼き」、「みぞれ汁」、「ふくまめ」を出します。

たいせつ し ねが  
大切なお知らせとお願い

○献立内容は、都合により変更する場合があります。



○献立表のおもな材料表記は、しょくもつアレルギーのための表記ではありません。

しくもつ かた からら しょひんざいりょういちらんひう かくにん  
食物アレルギーのある方は必ず「食品材料一覧表」でご確認ください。ひつよう かた たん きゅうりゅう もう で  
必要な方は担任教諭に申し出てください。

○「食品材料一覧表」は、市ホームページにも掲載しています。

○調理工程において、食品製造工場及び給食センターでは、揚げ油、ゆで汁、

ちゅうりきぐどう かのうせい  
調理器具等からのコンタミネーションの可能性があります。あ あぶら すう かいづづ しよう  
○揚げ油は数回続けて使用しています。かいさんぶつ ほか さいゆ さい ほか かいさんぶつ こんにゅう かのうせい  
○海産物などには、捕獲・採取の際に他の海産物が混入する可能性があります。きゅうしょく けいらん か ねつちょう よう しょざい いじう かねつ  
○給食センターでは、鶏卵など加熱調理をする食材については85℃以上の加熱を

おこなっておりますが、マヨネーズなどの調味料類、既製品のデザート類は衛生面の

さつ きん か ねつ かん かんぜんかねつ おこな せいひん  
殺菌 加熱であり、アレルギーに関しての完全 加熱を行っていない製品もあります。ふめい てん きゅうしょく たず  
ご不明な点は給食センターまでお尋ねください。がつ ごきゅううしょくいせいかんりきじゅん もと がつ きゅううしょくもかえ  
○学校給食衛生管理基準に基づき、学校給食は持ち帰らないでください。きゅううしょく いか しょくひん しよう  
給食センターでは、以下の食品は、使用しません。

ピーナッツ(落花生)、アーモンド、カシューナッツ、くるみ、けし、まつ、ピスタチオ、

ブラジルナッツ、ヘーゼルナッツ、ペカンナッツ、マカダミアナッツ、そば、イクラ、

キウイフルーツです。なお、これらの食品をはじめ、給食センターで使用するすべての

しきひん 食品においては、コンタミネーションの可能性があります。