

令和8年2月

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 第一調理場

日	曜	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき *しょくもつアレルギー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0)	
2	月	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aramel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
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 だいず	しょうが もやし はくさい にんじん こまつな だいこん こんにやく ながねぎ	608 26.5 19.9 1.8
4	水	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 じゃがいも 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
5	木	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 だいず 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
6	金	ごはん ぎゅうにゅう いかにのアップルマリネ 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 いかに 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 なら しいたけ だいこん	644 25.0 21.9 1.9
9	月	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 なら ごぼう にんじん ながねぎ こんにやく	646 29.6 24.7 1.9
10	火	しよくパン ぎゅうにゅう めばるのマスタードばんこやき かぶのサラダ ポークビーンズ りんごジャム	パン ばんこ 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 だいず	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
12	木	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
13	金	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 だいず 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 こんにやく りんご	652 23.6 19.2 1.9
16	月	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 パター 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 だいず	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
17	火	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 はっほうみそしる 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
18	水	ごはん ぎゅうにゅう にらりりマーボーどうふ さつまいもとまめのあまからあえ ちゅうかチキンサラダ	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 だいず 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 なら きゅうり はくさい もやし	670 25.3 20.8 2.0
19	木	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 なんと 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
20	金	むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき えのきサラダ にくじゃが 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	にしよくごはん (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 こんにやく たまねぎ にんじん しょうが ながねぎ しいたけ はくさい チンゲンサイ	698 29.5 27.5 2.2
25	水	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
26	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
27	金	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 だいず 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

◎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
しょくせつしゅきじゅん」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です。

	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	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、りっしゅんりっか、りっしゅりゅうとう、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 りっしゅんぜんじつ おお
現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。
むかしと ふゆ はる か りっしゅんあら ねん
昔の人は、冬から春へと変わる立春を新たな1年
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
いちづつ ねん ぶじ こうふく、いの
ような位置付けで1年の無事や幸福を祈る
ぎょうじ づた
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。

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、食物アレルギーのための表記ではありません。
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。

◎「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、
調味器具等からのコンタミネーションの可能性あります。

◎揚げ油は数回続けて使用しています。

◎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。

◎給食センターでは、鶏卵など加熱調理を要する食材については85℃以上の加熱を
行っておりますが、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
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。

◎不明な点は給食センターまでお尋ねください。

◎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。

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
食品においては、コンタミネーションの可能性あります。