



2月

\*こんだてひょう\*



令和4年度

白子町学校給食センター

日	曜	牛乳	主食	おかず デザート	血や肉になる食品 (赤の食品)	熱や力になる食品 (黄色の食品)	体の調子を整える食品 (緑の食品)	エネルギー 蛋白・脂質 食塩	備考	
1	水	牛乳	ご飯	鶏肉のアップルソース ひじきのマリネ ABCスープ カル鉄ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ひじき ハム ベーコン ヨーグルト	ご飯 油 砂糖 濃粉 マカロニ じゃが芋	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 ねぎ コーン りんご きゅうり ほうれん草 キャベツ	799kcal 37.8g 19.1g 2.5g	※たべものクイズ※ 大豆は「畑の○○」と呼ばれていますが、○○に入る言葉は何でしょうか。 A 卵 B 人気者 C 肉	
2	木	牛乳	ビビンバ (麦ご飯)	(肉みそ ナムル) 玉子入りキムチスープ りんご	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	ご飯 麦 ごま油 砂糖 ごま トック 濃粉	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 もやし ほうれん草 きゅうり ねぎ 干椎茸 りんご	817kcal 35.8g 21.6g 3.5g		
3	金	牛乳	☆節分の日献立☆ ご飯	いわし揚げ玉フライ 五目きんぴら 大根と小松菜のみそ汁 福豆	牛乳 いわし 豚肉 大豆 油揚げ みそ	ご飯 油 砂糖	人参 ごぼう れんこん 枝豆 大根 小松菜	818kcal 31.7g 26.1g 2.8g		
6	月	牛乳	ご飯	野菜いろいろ肉団子 ごま和え 生揚げの中華炒め ヨーグルトレーズン	牛乳 肉団子 豚肉 生揚げ	ご飯 油 砂糖 ごま 濃粉	人参 キャベツ ほうれん草 もやし 玉ねぎ 白菜 ねぎ 生姜 にんにく	806kcal 28.8g 24.1g 2.7g	白濁小学校振替休業日 南白龜小学校振替休業日	
7	火	牛乳	ご飯	マヨ玉サーモンカツ れんこんサラダ 白菜のそぼろ汁 一口洋梨ゼリー	牛乳 鮭 豚肉	ご飯 油 ごま油 ごま 濃粉 マヨネーズ ドレッシング	人参 れんこん きゅうり コーン 白菜 大根 青梗菜 生姜 干椎茸	777kcal 24.6g 26.0g 2.1g	<p>～節分～ 2月3日は節分で、立春の前日です。立春は「暦の上では、今日から春」とされる日なので、節分は「暦の上での、最後の冬の日」になります。昔から、特に季節が変わる頃に起こりがちな病気や、火事、地震などの災害は、鬼が持つとくると信じられていました。そのため、節分の日には、「福は内、鬼は外」の掛け声で豆まきをして、豆を年の数だけ食べ、家から鬼を追い出したり、臭くて鬼が嫌うという藪の頭を枝に刺して戸口に置き、鬼が家に入ってきたりしないようにします。また、その年に縁起がいいとされる方角(恵方という)を向いて巻き寿司を丸かじりする、という風習も、江戸時代末期から明治時代にかけて大盛況となり、近年全国に広がってきました。</p>	
8	水	牛乳	勝浦担々麺	(中華麺 担々麺スープ) ブロッコリーとチキンのサラダ 肉まん	牛乳 豚肉 鶏肉	中華麺 油 ごま じゃが芋 マヨネーズ	人参 玉ねぎ もやし にんにく 生姜 たら ブロッコリー パプリカ	758kcal 33.7g 26.5g 3.0g		
9	木	牛乳	ハヤシライス (麦ご飯)	(ハヤシルー) マカロニサラダ 豆乳プリン	牛乳 豚肉 生クリーム ハム	ご飯 麦 油 マカロニ マヨネーズ ドレッシング	人参 玉ねぎ マッシュルーム セロリ トマト グリンピース キャベツ きゅうり	865kcal 28.4g 29.6g 2.6g		
10	金	牛乳	ご飯	ささみのレモン揚げ おかか和え 根菜汁 チーズ	牛乳 鶏肉 かつお節 油揚げ みそ チーズ	ご飯 油 砂糖 里芋 濃粉	人参 キャベツ もやし ほうれん草 大根 ごぼう れんこん ねぎ レモン	770kcal 36.2g 20.0g 3.1g		
13	月	牛乳	ご飯	ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ 野菜スープ	牛乳 ハンバーグ 鶏肉	ご飯 油 砂糖 じゃが芋	人参 きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム 葉玉ねぎ キャベツ コーン 白菜 にんにく	819kcal 30.1g 26.7g 2.2g		
14	火	牛乳	☆バレンタインデー献立☆ チキンライス	スイートハートのコロッケ ごまサラダ ポーククリームスープ チョコプリン	牛乳 鶏肉 豚肉 花豆	ご飯 油 パター ごま ドレッシング じゃが芋 さつまいも 米粉	人参 玉ねぎ 小松菜 もやし コーン パセリ にんにく グリンピース	826kcal 28.2g 25.7g 2.6g		
15	水	牛乳	ご飯	鶏肉の中華焼き ビビンバ風和えもの ワンタンスープ 元気ヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 つくね ヨーグルト みそ	ご飯 ごま油 砂糖 ごま ワンタン	人参 ほうれん草 もやし 干椎茸 ねぎ 青梗菜 にんにく 生姜	793kcal 40.6g 22.7g 3.3g		
16	木	牛乳	ご飯	シルバー味勝焼き ひじきとツナのサラダ 炒り豆腐 オレンジ	牛乳 シルバー(魚) ひじき ツナ 豆腐 鶏肉	ご飯 油 砂糖	人参 ねぎ ごぼう コーン キャベツ きゅうり 干椎茸 生姜 グリンピース たけのこ オレンジ	792kcal 37.6g 23.1g 2.2g		
17	金	牛乳	ご飯	みそ豚カツ ゆかり和え 葉玉ねぎのみそ汁 い〜よかんゼリー	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 油揚げ	ご飯 油 砂糖 濃粉 ごま	人参 もやし ほうれん草 キャベツ 大根 ごぼう 葉玉ねぎ	779kcal 27.1g 30.1g 3.3g		
20	月	牛乳	ご飯	ほっけうまみ干し 大豆のいそ煮 どさん子汁 グレープゼリー	牛乳 ほっけ 豚肉 大豆 ひじき 油揚げ みそ	ご飯 油 砂糖 ごま油 パター じゃが芋	人参 玉ねぎ 干椎茸 もやし コーン 生姜 いんげん にんにく	773kcal 31.8g 18.5g 2.8g		白子中学校3年生中止
21	火	牛乳	ご飯	ぎょうざ 生揚げとキャベツの塩炒め きのこの玉子スープ プリン	牛乳 ぎょうざ 豚肉 生揚げ 卵	ご飯 油 砂糖 ごま油 濃粉	人参 玉ねぎ 生姜 キャベツ ねぎ 干椎茸 えのき しめじ	812kcal 28.0g 23.4g 2.9g	白子中学校3年生中止	
22	水	牛乳	ご飯	さばの文化干し もやしのカレー和え みそ煮込みおでん	牛乳 さば 鶏肉 揚げボール ちくわ カラフルボール みそ	ご飯 油 砂糖 ごま油	人参 もやし 生姜 きゅうり キャベツ 大根	844kcal 35.9g 27.0g 3.9g	白子中学校3年生中止	
23	木			<b>天皇誕生日</b>						
24	金	牛乳	焼肉丼 (ご飯)	(焼肉丼の具) 香りさっぱりサラダ サムゲタン風スープ ミルメークコア	牛乳 豚肉 鶏肉	ご飯 油 砂糖 ごま もち玄米	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ パプリカ 干椎茸 大根 にんにく 生姜	832kcal 38.6g 21.9g 3.5g	関小学校3・4年生中止	
27	月	牛乳	ご飯	春巻き 豚キムチ炒め 中華五目スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 なると	ご飯 油 砂糖 ごま	人参 もやし 玉ねぎ たけのこ 干椎茸 たら 青梗菜 生姜	806kcal 29.3g 27.0g 3.0g	クイズのこたえは Cでした!! 大豆は栄養が豊富で、特にたんぱく質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれています。	
28	火	牛乳	ピザトースト	スパゲティサラダ キャロットポタージュ りんごゼリー	牛乳 チーズ 鶏肉 ツナ	パン 油 砂糖 スパゲティ ごま油 オリーブ油	人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ ピーマン コーン パセリ	777kcal 31.7g 26.0g 3.5g		

※物資の都合により献立の内容を変更する場合があります。

中学生12～14歳の基準値

エネルギー 830kcal たんぱく質21.1～32.5g  
脂質14.4～21.7g 塩分2.5g以下