

家庭数配付



2月 こんだてよていひょう



☆給食費について☆

- ・2月の給食費の引き落としは3/31（木）です。金額は4,500円となります。
- ・各ご家庭より納入いただいた給食費は、全て食材費に充てられます。

2022年 四街道市立中央小学校

日付	しゅしょく	牛乳	おかずなど	1献立 - (kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 食塩相当量(g)	おもなざいりょう					
					あか		みどり		き	
					ちやにくになる	からだのちようしをととのえる	ちからやねつのもとになる	ちからやねつのもとになる	ちからやねつのもとになる	ちからやねつのもとになる
1 (火)	カレーピラフ		チキンソテー トマトソース いもっこサラダ はちみつレモンゼリー	761 26.5 25.1 2.00	ぎゅうにゅう とりにく チーズ けんやう	たまねぎ マッシュルーム えだまめ にんにく	にんじん しょうが	こめ さとう じゃがいも りんご	あぶら さつまいも りんご	
2 (水)	チョコバナナパン		スパチキほうれんそうソテー ビーフシチュー とうにゅうプリン	631 28.3 21.2 2.44	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうにゅう とりにく	にんにく たまねぎ マッシュルーム バナナ	にんじん グリルピー しょうが	あぶら だいずプリン さとう コーンスターチ	じゃがいも パン チョコレート マーガリン	
3 (木)	むぎごはん		イワシのかばやき ごまあえ つみれじる ふくまめ	665 27.3 20.2 2.00	ぎゅうにゅう いわし みそ ふくまめ	にんじん キャベツ しょうが だいこん	にんじん こまつな ごぼう	こめ でんぷん さとう	あぶら むぎ あぶら ごま	
4 (金)	なのはなごはん		キンサワラのてりやき ちくさあえ いちご	530 23.3 16.4 2.19	ぎゅうにゅう ぎんさわら かんでん たまご	にんじん こまつな コーン もやし いちご	にんじん キャベツ	こめ さとう あぶら	ごま でんぷん	
7 (月)	ごはん		ぶたにくとぎやべつのみそいため スタミナなっとう じゃがいものそぼろに	705 29.7 19.1 1.96	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とりにく なっとう	にんじん キャベツ にんにく ねぎ	ピーマン もやし しょうが たまねぎ	こめ さとう あぶら	でんぷん じゃがいも	
8 (火)	ちからうどん		(いなりもち) とうふのまさごあげ チョコクレープ	640 26.1 28.0 2.15	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ひじき	にんじん しいたけ こまつな たまねぎ	だいこん ねぎ えだまめ	うどん いなりもち あぶら	でんぷん さとう りんご	
9 (水)	むぎごはん		いなだだいこん みそいりどり はなみかん	647 27.6 18.8 1.62	ぎゅうにゅう いなだ あつあげ とりにく	だいこん にんじん ごぼう こまつな	しょうが れんこん しいたけ みかん	こめ さとう あぶら むぎ	あぶら	
10 (木)	そぼろごはん		とりにくのでんぷら おろしあえ もすくのみそしる	617 29.1 19.4 2.44	ぎゅうにゅう とりにく かんでん あぶらあげ みそ	にんじん しょうが にんにく キャベツ	えだまめ こまつな もやし	こめ さとう こめこ	あぶら でんぷん	
14 (月)	チキンライス		てづくりハンバーグ ブロッコリーサラダ チョコプリン	740 32.0 26.1 1.84	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ぎゅうにく かんでん	たまねぎ コーン えだまめ しめじ	マッシュルーム ほうれんそう	こめ さとう あぶら	でんぷん りんご	
15 (火)	むぎごはん		ぎせいでんぷ ぎりほしだいこんのあますあえ はるか	612 22.8 17.0 1.37	ぎゅうにゅう ひじき とうふ とうにゅう	にんじん しいたけ グリルピー キャベツ	はるか ねぎ きりほしだいこん こまつな	こめ あぶら さとう ごま	むぎ	
16 (水)	あまなっとうパン		シルバーのハーブやき ポテトサラダ チリコンカン	737 30.6 27.0 2.04	ぎゅうにゅう チーズ だいた シルバー	きゅうり にんにく たまねぎ	パセリ コーン にんじん トマト	パン じゃがいも あぶら さとう	りんご	
17 (木)	ごはん		すぶた ちゅうかふうサラダ ひとくちぶどうゼリー	647 24.5 17.8 1.46	ぎゅうにゅう ぶたにく けんやう	しょうが にんじん ピーマン きゅうり	たまねぎ だけのこ しめじ キャベツ	こめ あぶら さとう はるさめ	でんぷん ゼリー	
18 (金)	ごはん		サケのねぎみそやき ひじきのいそに のっぺいじる	574 27.5 13.8 2.13	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ とりにく	ねぎ だいこん しいたけ こまつな	にんじん しいたけ	こめ あぶら でんぷん さとう	さといも	
21 (月)	むぎごはん		とりにくのみそがらめ いそかあえ あつあげとだいこんの オイスターソースに	671 27.7 20.7 2.07	ぎゅうにゅう みそ かんでん あつあげ	しょうが こまつな にんじん きくらげ	キャベツ もやし だいこん	こめ でんぷん さとう あぶら	むぎ ごま	
22 (火)	ごはん		カジキのバターしょうゆやき おひたし おでん ふじさんゼリー	685 30.6 16.1 2.17	ぎゅうにゅう かじき かんでん さつまあげ	しょうが もやし にんじん こまつな	キャベツ だいこん	こめ さとう バター	じゃがいも ゼリー	
2月のおたんじょうびおめでとうこんだて				609	とりにく	たまねぎ	バナナ	スパゲティ	あぶら	
24 (木)	スパゲティ クリームソース	ショア	はくさいとリンゴのサラダ こめバナナケーキ	21.6 18.0 1.29	けんやう とうにゅう ショア	マッシュルーム にんじん きゅうり	ほうれんそう はくさい キャベツ	マーガリン こめこ チョコレート	あぶら マッシュポテト さとう	
25 (金)	ごはん		イナダのてりやき ごもくきんぴら とうふとわかめのみそしる	642 26.1 21.0 2.16	ぎゅうにゅう さつまあげ いなだ あぶらあげ	れんこん いんげん こまつな にんじん	たまねぎ	こめ さとう じゃがいも あぶら		
28 (月)	こんさい ピラフ		てづくりラザニア ミネストローネ	722 27.4 18.5 2.43	ぎゅうにゅう ツナ とりにく とりにゅう チーズ けんやう	にんじん ごぼう コーン にんにく	たまねぎ れんこん しょうが	こめ あぶら レンズまめ	マーガリン じゃがいも	

**2月主な給食用
食材の産地について**
米：四街道
牛乳：千葉県
米粉：国産
青果類
じゃがいも：北海道
さといも：四街道市
にんじん：四街道市
だいこん：四街道市
玉ねぎ：北海道
ごぼう：八街市 青森県
ねぎ：四街道市
キャベツ：千葉県・
愛知県・神奈川県
ほうれんそう：千葉県
こまつな：中国 千葉県
きゅうり：千葉県・
熊本県
ピーマン：千葉県・
高知県

白菜：千葉県
えだまめ：タイ
しいたけ：九州
しめじ：長野県
にんにく：青森県・
中国
しょうが：高知県・
中国
さつまいも：四街道市
もやし：栃木県
蓮根：佐倉市
りんご：青森県 秋田県
バナナ：フィリピン
みかん：有田 静岡県
肉・魚類
豚肉：千葉・山形・
青森・群馬県
鶏肉：岩手県
卵：国産
シルバー：ニュージーランド
銀糖：ニュージーランド
鮭：北海道
カジキ：静岡県
鰻：千葉県
乾物類
わかめ：岩手県
のり：香川・岡山県

※産地については、市場での納入日が当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取り引き実績を考慮しての予定です。

また、出荷制限や出荷禁止となった食品については市場に出回りません。

※食材の入荷状況等の都合により、献立や材料が変わる場合があります。
※献立表に記載してある食品は主に使用している食品であり、すべての食品についての記載はありませんのでご了承ください。

保護者の方へ
給食当番がまわってきましたら、白衣の洗濯をお願いいたします。
また、清潔なマスクの持参もお願いいたします。



	栄養基準量	1カ月の平均値
エネルギー	650kcal	657kcal
たんぱく質	26.0g	27.1g
脂質	18.0g	20.2g
食塩相当量	2.0g	1.98g



