

家庭数配付

# 2月 こんだてよていひょう



☆給食費について☆

- ・10期分の給食費の引き落としは3/31(金)です。
- ・11期分と合わせて引き落としとなるため、金額は9,000円となります。



2023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人分 - (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			
					ちやくになる	からだのちょうしをととのえる	ちからやねつのもとになる			
1 (水)	ごはん	MILK	サバのみそに あつあげとだいこんのオスターソースに ミニぶどうゼリー	664 28.4 19.4 1.95	ぎゅうにゅう かんてん あつあげ サバ	しょうが にんじん こまつな だいこん	えだまめ きくらげ	こめ あぶら ゼリー さとう	てんぷん	
2 (木)	チキンライス	MILK	ツナオムレツ おんやさいサラダ バナナ	666 24.4 20.7 1.62	ぎゅうにゅう とりにく ツナ たまご	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう	えだまめ ブロッコリー バナナ	こめ じゃがいも あぶら ソイグ マヨ		
3 (金)	むぎごはん	MILK	イワシのかほやき だいすのいそに いためやさいのみそしる	688 26.4 22.0 2.00	ぎゅうにゅう ひじき みそ とりにく	にんじん えだまめ ごぼう キャベツ	コーン しいたけ だいこん もやし	こめ あぶら さとう てんぷん	むぎ	
6 (月)	からあげ ごはん	MILK	モウカのにつけ こまつなのたいたん まっちゃんとうにゅうかん	649 32.6 15.6 1.91	ぎゅうにゅう モウカサメ あぶらあげ あずき	かんてん あつあげ とうにゅう とりにく	にんじん しょうが はくさい えだまめ	こめ あぶら さとう こま	てんぷん	
7 (火)	みそ ラーメン (ちゅうかめん)	MILK	イワシのかりかりあげ あげこやどうふいため	686 31.8 25.9 2.77	ぎゅうにゅう なると みそ イワシフライ	わかめ とりレバー とりにく こうやどうふ	ねぎ にんじん こまつな しょうが	たまねぎ もやし コーン	ちゅうかめん あぶら てんぷん さとう	
8 (水)	ごはん	MILK	てづくりふりかけ サケのこうみあげ おひたし あつあげのみそしる	658 28.5 22.0 2.02	ぎゅうにゅう だいす ギンサケ あつあげ	こんぶ ちりめんじゃこ かんてん みそ	こまつな しょうが もやし にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ じゃがいも	こめ ごま てんぷん さとう	あぶら さとう
9 (木)	むぎごはん	MILK	コーンシュウマイ ナムル マーボードウフ	760 36.0 26.1 2.14	ぎゅうにゅう だいす かんてん みそ	とうにゅう とりにく とうふ	しょうが もやし コーン こまつな にんじん	たまねぎ しいたけ こまつな	こめ あぶら ごま さとう	むぎ てんぷん
10 (金)	ぎゅうどん (ごはん)	MILK	(ぎゅうどんのぐ) ごまあえ フルーツヨーグルトあえ	655 25.4 16.6 1.90	ぎゅうにゅう かんてん ぎゅうにく ヨーグルト	たまねぎ しめじ もやし こまつな パイン	にんじん ねぎ キャベツ パイナップル	こめ あぶら ゼリー だいすチップ	さとう ごま	
13 (月)	ごはん	MILK	サバのたつたあげ ごもくきんぴら りんごゼリー	610 23.9 19.0 1.06	ぎゅうにゅう あつあげ サバ とりにく	しょうが にんじん れんこん こまつな		こめ あぶら さとう ゼリー	てんぷん	
14 (火)	しょくパン (だいすチョコクリーム)	MILK	こめこマカロニサラダ チリコンカン	688 26.7 26.9 2.06	ぎゅうにゅう とりレバー ひよこまめ とりにく	だいす レンズまめ	きゅうり コーン たまねぎ にんにく にんじん	キャベツ えだまめ にんにく	パン こめこマカロニ あぶら さとう ソイグ マヨ	だいすチョコクリーム
15 (水)	ひじき ごはん	MILK	とりにくのオイネーズやき みそポテト	695 24.3 23.7 1.50	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ひじき	とりにく	にんじん えだまめ いんげん しいたけ	たまねぎ	こめ さとう じゃがいも ごま	あぶら ソイグ マヨ てんぷん
16 (木)	ちゅうか どん (ごはん)	MILK	(ちゅうかどんのぐ) パンサンスー いちごとうにゅうかん	677 22.0 16.8 2.02	ぎゅうにゅう あつあげ なると とうにゅう	うすらたまご さつまあげ ぶたにく	しいたけ はくさい たまねぎ きゅうり	たけのこ にんじん こまつな	こめ あぶら はるさめ ごま	むぎ てんぷん さとう
17 (金)	むぎごはん	MILK	チキンハンバーグ きりぼしだいこんに しおとりじゃが	746 34.5 19.2 1.74	ぎゅうにゅう とりレバー とりにく かんてん	だいす あぶらあげ	たまねぎ にんにく マッシュルーム ほうれんそう にんじん	にんにく しめじ きりぼしだいこん	こめ てんぷん ごま あぶら	むぎ さとう じゃがいも
20 (月)	ごまごはん	MILK	イカメンチ せんべいじる りんご	678 30.8 19.8 2.73	ぎゅうにゅう とりにく イカ とうふ		えだまめ キャベツ たまねぎ ごぼう にんじん	しいたけ にんじん れんこん りんご	ごま てんぷん あぶら さとう	こめこ なんぷせんべい
21 (火)	ガーリック ライス	MILK	スコップグラタン ポトフ	699 28.9 20.4 2.11	ぎゅうにゅう とりにく チーズ かんてん	とうにゅう レンズまめ	にんにく にんじん マッシュルーム こまつな	コーン パセリ たまねぎ	こめ じゃがいも だいすマーガリン あぶら こめこ	じゃがいも
22 (水)	ちゃめし	MILK	サケのみそやき ゆかりあえ おでん	647 27.5 17.4 2.50	ぎゅうにゅう みそ さつまあげ うすらたまご	ギンザケ つみれ こんぶ かんてん	こまつな もやし にんじん だいこん	しそ キャベツ	こめ じゃがいも さとう	
24 (金)	けんちん うどん	MILK	ちくわのいそべあげ みそあえ こめこさつまいもむしパン	608 20.0 22.8 2.35	ぎゅうにゅう とうふ あおのり みそ	とりにく ちくわ かんてん とうにゅう	だいこん ごぼう こまつな もやし	にんじん ほうれんそう キャベツ	うどん さといも さつまいも あぶら	こめこ さとう ごま
2月のおたんじょうびおめでとくこんだて				703	ジョア	にんにく	しょうが	こめ	あぶら	
27 (月)	チキンカレーライス (ごはん)	ジョア	(チキンカレールウ) パリパリサラダ ソーダゼリー	21.6 15.6 1.80	ツナ とりにく かんてん	にんじん こまつな きゅうり	しょうが たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら シューマイのかわ	
28 (火)	むぎごはん	MILK	とりにくのみそがらめ ほうれんそうのりあえ あつあげそばろに	734 28.7 24.5 2.05	ぎゅうにゅう みそ かんてん あつあげ	のり とりにく	しょうが にんじん えのきたけ たまねぎ	ほうれんそう もやし えだまめ	こめ てんぷん さとう あぶら	むぎ じゃがいも ごま

## 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  
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：青森県  
ねぎ：佐倉市  
キャベツ：千葉県・愛知県  
ほうれんそう：九州  
こまつな：中国 千葉県  
きゅうり：千葉県・高知県  
ピーマン：千葉県・高知県  
白菜：八街市  
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  
トマト：千葉県・熊本県  
りんご：青森県 秋田県  
バナナ：フィリピン

肉・魚類  
豚肉：千葉・山形・青森・群馬県  
牛肉：オーストラリア  
鶏肉：岩手県  
卵：国産  
鰯：銚子  
鮭：三陸  
鯖：ノルウェー  
モウカ鮫：気仙沼  
烏賊：ペルー

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で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。



	栄養基準量	1カ月の平均値
エネルギー	650kcal	679kcal
たんぱく質	26.0g	27.4g
脂質	18.0g	20.7g
食塩相当量	2.0g	2.01g

