

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（月）です。

11期分と合わせて引き落としとなるため、金額は9,600円となります。 2025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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 脂質 (%) 食塩相当量 (g)	お も な ざ い り よ う		
					あか	みどり	き
					ちやにくになる	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
3 (月)	なのはなごはん		サワラのさいきょうやき からしあえ はるか	542 22.9 13.5 2.10	ぎゅうにゅう サワラ かんでん みそ	こまつな コーン なのはな キャベツ もやし はるか	ごはん ごま さとう
4 (火)	ごはん		ニシンのかばやき れんこんサラダ	625 19.6 23.6 1.00	ぎゅうにゅう チーズ ニシン	れんこん ブロッコリー にんじん	ごはん /ノエッグマヨ でんぷん あぶら さとう ごま
5 (水)	ガーリックトースト		スパチキほうれんそうソテー こめこシチュー	622 29.2 23.2 2.10	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく	にんにく たまねぎ パセリ しょうが ほうれんそう コーン にんじん ブロッコリー	パン だいでずマーガリン あぶら こめこ じゃがいも
6 (木)	のりごはん		ちくわのいそべあげ みそあえ まっちゃんとうにゅうかん	659 21.0 18.4 1.60	ぎゅうにゅう のり あおのり みそ	かつおぶし ちくわ かんでん あずき	ごはん さとう ごま あぶら こむぎこ
7 (金)	ちゅうかどん (ごはん)		(ちゅうかどんのぐ) あげこうやどうふいため	681 23.0 20.5 1.90	ぎゅうにゅう ぶたにく なると こうやどうふ	みそ さつまあげ レンズまめ たまねぎ こまつな	ごはん さつまいも さとう でんぷん あぶら
10 (月)	こんさいピラフ		チキンハンバーグ オニポテサラダ	737 34.1 24.6 1.80	ぎゅうにゅう チーズ とりレバー ツナ	かんでん とりにく だいでず マッシュルーム	ごはん /ノエッグマヨ だいでずマーガリン でんぷん さとう じゃがいも マッシュポテト
12 (水)	むぎごはん		たからぶくろ おげんピーマン あつあげとだいのオスターソース	766 32.6 28.9 2.10	ぎゅうにゅう とりにく ひじき かんでん	あぶらあげ とりレバー ツナ かつおぶし	ごはん ごま むぎ さとう あぶら でんぷん
13 (木)	ごはん		とりにくのしょうがやき ごしきあえ とうふのみそしる	618 26.0 18.2 2.10	ぎゅうにゅう 豚肉 とうふ わかめ	とりにく かんでん あぶらあげ みそ	たまねぎ しょうが ほうれんそう にんじん もやし コーン こまつな さとう
14 (金)	みそラーメン (ちゅかめん)		とりにくのからあげ ナムル あべかわトック	757 33.9 27.2 2.80	ぎゅうにゅう なると みそ かんでん	とりレバー とりにく きなこ わかめ	ねぎ たまねぎ にんじん もやし しょうが コーン こまつな さとう
17 (月)	ごはん		ぎせいどうふ きりぼしだいのサラダ みそけんちんじる	670 28.1 19.7 2.30	ぎゅうにゅう ひじき ツナ あぶらあげ	とりにく とうふ みそ	にんじん しいたけ ねぎ グリンピース きりぼしだいのこまつな きゅうり えだまめ さとう
18 (火)	ごはん		タラのこうみあげ なっとうあえ しおとりじゃが	674 31.8 16.5 1.70	ぎゅうにゅう なっとう かんでん タラ	とりにく なっとう かんでん タラ	しょうが にんにく こまつな キャベツ にんじん もやし たまねぎ えだまめ さとう
19 (水)	むぎごはん		とりにくのてんぷら きりこぶに ひつつみ	677 29.2 21.9 2.00	ぎゅうにゅう こんぶ あぶらあげ とうふ	とりにく あつあげ	しょうが にんにく にんじん えだまめ はくさい ねぎ だいのれんこん ごはん さとう むぎ でんぷん こめこ あぶら
20 (木)	ひじきごはん		とりにくのみそマヨやき おひたし	614 24.9 22.1 1.48	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ かんでん	とりにく ひじき	にんじん しいたけ えだまめ こまつな もやし キャベツ さとう
25 (火)	ココアあげパン		はるさめサラダ チリコンカン	634 25.4 20.4 2.00	ぎゅうにゅう とりレバー レンズまめ ひよこまめ	とりにく だいでず	もやし コーン にんにく にんじん たまねぎ トマト さとう あぶら ごま はるさめ
26 (水)	ごはん		まーぼーどうふ はるまき ごまあえ	713 29.0 24.2 1.80	ぎゅうにゅう みそ とうふ かんでん	とりにく みそ とうふ	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ こまつな ごはん ごま あぶら さとう でんぷん
2月のおたんじょうびおめでとうこんだて				706 25.1	ジョア ジョア とりレバー	トマト たまねぎ にんじん えだまめ コーン マッシュルーム しょうが	ごはん じゃがいも だいでずマーガリン あぶら こめこ でんぷん
28 (金)	ドリアふう	ジョア	バーどポテのごまあえ ミニパフェ	15.6 2.20	とりにく だいでずポテ	しょうが	ごはん だいでずマーガリン こめこ でんぷん

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：千葉県
だいでず：神奈川県
千葉県
玉ねぎ：北海道
ごぼう：青森県
ねぎ：千葉県 群馬県
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：茨城県 宮崎県
パプリカ：韓国
ニューブランド
白菜：千葉県
えだまめ：タイ
しいたけ：九州
しめじ：長野県
えのきたけ：新潟県
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
はるか：愛媛県 高知県
肉・魚類
豚肉：千葉県 山形県
青森県 群馬県
牛肉：オーストラリア
鶏肉：岩手県
卵：国産
鱈：韓国
鯨：ノルウェー
助宗鱈：アメリカ
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。

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	668kcal
たんぱく質	26.0g	27.2g
脂質	18.0g	21.2g
食塩相当量	2.0g	1.9g