かんしょく
完食したら ○ をつけます

給食予定献立表

令和5年度　2月

松戸市立高木第二小学校

日	曜日	完食◎	こんだて名	あかの食品 おもに血や肉となり体を作るもとになる	みどりの食品 おもに体の調子を整え病気をしないようにする	きいろの食品 おもにｴﾈﾙｷﾞｰになり体を動かすもとになる	その他 調味料類	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1	木		ぶどうパン　チキンとポテトのオーブン焼き コンソメスープ　パインアップル　牛乳	とりにく　チーズ　ベーコン　ぎゅうにゅう	たまねぎ　マッシュルーム　にんじん　チンゲンサイ　パイン	ぶどうパン　じゃがいも　サラダあぶら	塩　白ワイン　こしょう　パセリ　酒　しょうゆ　鶏スープ	628	26.7	26.5	2.4
2	金		＜節分メニュー＞ ごはん　いわしの春巻き揚げ　茎わかめのきんぴら　味噌汁　福豆　牛乳	まいわし　くきわかめ　ぶたにく　あおだいず　とうふ　あぶらあげ　しろみそ　あかみそ　いりだいず　ぎゅうにゅう	しそのは　うめぼし　にんじん　ごぼう　こんにゃく　ながねぎ　こまつな	こめ　はるまきのかわ　こむぎこ　あぶら　じゃがいも　さとう　いりごま　ごまあぶら	みりん　しょうゆ　酒　かつおぶし	568	27.3	20.9	2.5
5	月		ごはん　焼きししゃも　たらこふりかけ 肉じゃが　味噌汁　ぽんかん　牛乳	ししゃも　たらこ　しらすぼし　ぶたにく　あぶらあげ　わかめ　あかみそ　しろみそ　ぎゅうにゅう	しらたき　たまねぎ　にんじん　こんにゃく　ほししいたけ　さやいんげん　キャベツ　ぽんかん	こめ　いりごま　じゃがいも　さんおんとう	しょうゆ　酒　みりん　かつおぶし	532	24.6	15.5	2.7
6	火		しょうゆラーメン　鮭チャンチャンやき　青豆 のサラダ　はちみつレモンゼリー　牛乳	ぶたにく　わかめ　ぎんざけ　しろみそ　あおだいず　ひじき　ぎゅうにゅう	にんにく　しょうが　にんじん　りょくとうもやし　コーン　あじつけメンマ　ながねぎ　キャベツ　たまねぎ　えのきたけ	ちゅうかめん　ごまあぶら　さんおんとう　バター　さとう　レモンゼリー	酒　しょうゆ　塩　こしょう　鶏スープ　みりん　酢	526	25.1	23.1	2.7
7	水		わかめごはん　はんぺんフライ　ほうれん そうの辛子和え　味噌汁　デコポン　牛乳	わかめ　はんぺん　チーズ　たまご　あかみそ　しろみそ　ぎゅうにゅう	ほうれんそう　キャベツ　たまねぎ　デコポン	こめ　いりごま　こむぎこ　パンこ　あぶら　さんおんとう　さとう　じゃがいも	中濃ソース　しょうゆ　からし　かつおぶし	531	19.1	16.6	2.8
8	木		デニッシュロール　ラザニア　春雨スープ ミルメークコーヒー　牛乳	とうふ　とりにく　チーズ　なると　ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ　マッシュルーム　にんにく　トマトかん　りょくとうもやし　ながねぎ　こまつな	デニッシュロール　マカロニ　パンこ　はるさめ　ミルメーク	赤ワイン　ケチャップ　ハヤシルウ　塩　こしょう　パセリ　酒　しょうゆ　鶏スープ	682	23.7	37.3	3.0
9	金		ごはん　くるみの佃煮　鰆の西京焼き アーモンド和え　のっぺい汁　オレンジ　牛乳	ちりめんじゃこ　さわら　さいきょうみそ　とりにく　ぎゅうにゅう	キャベツ　こまつな　にんじん　だいこん　こんにゃく　ながねぎ　オレンジ	こめ　くるみ　さとう　いりごま　さんおんとう　アーモンド　さといも　でんぷん	しょうゆ　みりん　酒　塩　かつおぶし	554	24.2	19.1	2.2
13	火		田舎うどん　味噌焼きおにぎり　アーモンド サラダ　ハニーピーナッツ　牛乳	ぶたにく　ちくわ　あぶらあげ　しろみそ　ぎゅうにゅう	こんにゃく　にんじん　こまつな　ながねぎ　キャベツ　ブロッコリー　きゅうり　コーン	うどん　さといも　こめ　アーモンド　いりごま　サラダあぶら　さとう　ピーナッツ	しょうゆ　みりん　酒　塩　かつおぶし　酢　こしょう	648	24.2	25.2	1.3
14	水		＜バレンタインメニュー＞ スパゲティボロネーゼ ビーンズツナサラダ　チョコケーキ　牛乳	とりにく　あさり　チーズ　ツナフレーク　いんげんまめ　ひよこまめ　あかみそ　たまご　とうにゅう　なまクリーム　ぎゅうにゅう	にんにく　たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　トマトピューレー　トマトかん　キャベツ　きゅうり	スパゲッティ　サラダあぶら　バター　さんおんとう　こむぎこ　チョコレート　こなざとう	塩　こしょう　赤ワイン　ケチャップ　ウスターソース　ハヤシルウ　鶏スープ　パセリ　酢　ベーキングパウダー　ココア　キュラソー	599	24.2	24.1	2.4
15	木		カスタードスティック　クラムチャウダー コーンサラダ　オレンジ　牛乳	とりにく　あさり　ぎゅうにゅう　とうにゅう　はなまめ　なまクリーム　チーズ	にんにく　にんじん　たまねぎ　コーン　キャベツ　きゅうり　ブロッコリー　オレンジ	カスタードスティック　サラダあぶら　じゃがいも　こむぎこ　バター　ごまあぶら　さとう　いりごま	白ワイン　塩　こしょう　鶏スープ　しょうゆ　酢	633	23.3	27.6	2.2
16	金		まいたけのピラフ　タンドリーチキン ポテトスープ　フルーツポンチ　牛乳	とりにく　ヨーグルト　ベーコン　ぎゅうにゅう	まいたけ　コーン　にんじん　こまつな　にんにく　しょうが　たまねぎ　もも　みかんかん　りんごかん	こめ　バター　じゃがいも　さとう	酒　塩　しょうゆ　カレーこ　ケチャップ　ウスターソース　こしょう　鶏スープ　パセリ	565	26.1	22.0	1.8
19	月		中華丼　ポップビーンズ　わかめスープ きよみオレンジ　牛乳	ぶたにく　いか　えび　なると　うずらたまご　あさり　だいず　あおのり　わかめ　とうふ　かまぼこ　ぎゅうにゅう	しょうが　にんじん　たまねぎ　はくさい　ピーマン　ながねぎ　たけのこ　ヤングコーン　きよみオレンジ	こめ　むぎ　サラダあぶら　ごまあぶら　でんぷん　あぶら	オイスターソース　しょうゆ　塩　こしょう　鶏スープ　酒	591	29.5	22.0	2.4
20	火		スパゲティナポリタン　かにかまコンソメ スープ　マロンパイ　キンカン　牛乳	ぶたにく　あさり　かにかまぼこ　はなまめ　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　にんにく　マッシュルーム　ピーマン　トマトピューレー　トマトかん　チンゲンサイ　きんかん	スパゲッティ　サラダあぶら　パイシート　マロングラッセ	塩　こしょう　赤ワイン　ケチャップ　ハヤシルウ　鶏スープ　パセリ　酒　しょうゆ	560	20.8	20.2	2.5
21	水		すき焼き丼　カリポリフレークサラダ みかんクレープ　牛乳	ぎゅうにく　なまあげ　ぎゅうにゅう	ながねぎ　たまねぎ　にんじん　しらたき　ぶなしめじ　さやいんげん　コーン　キャベツ　きゅうり	こめ　サラダあぶら　さんおんとう　コーンフレーク　さとう　ごまあぶら　クレープ	酒　みりん　しょうゆ　かつおぶし　酢	659	21.6	22.6	1.2
22	木		＜6年生を送る会＞ 鶏肉の和風バーガー　コーンポテト ビーンズトマトスープ　いちご　牛乳	とりにく　あかみそ　だいず　ぶたにく　ぎゅうにゅう	コーン　たまねぎ　にんじん　グリンピース　トマトかん　いちご	さとう　まるパン　じゃがいも　バター　さんおんとう	しょうゆ　酒　みりん　塩　こしょう　ケチャップ　鶏スープ	595	30.7	24.2	2.4
26	月		ごはん　ししゃものごまあげ　筑前煮 味噌汁　はるか　牛乳	ししゃも　とりにく　なまあげ　とうふ　わかめ　しろみそ　あかみそ　ぎゅうにゅう	こんにゃく　にんじん　ごぼう　たけのこ　ほししいたけ　さやいんげん　ながねぎ　はるか	こめ　こむぎこ　いりごま　あぶら　じゃがいも　さんおんとう	しょうゆ　みりん　酒　かつおぶし	606	26.7	24.0	2.3
27	火		カレーうどん　チーズ焼きおにぎり ひたし青豆　パインアップル　牛乳	ぶたにく　なると　うずらたまご　ちりめんじゃこ　あおのり　チーズ　あおだいず　ひじき　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　ながねぎ　こまつな　パイン	うどん　でんぷん　こめ　いりごま　さとう	塩　しょうゆ　みりん　酒　カレーこ　カレールウ　かつおぶし　酢	566	24.4	18.8	2.5
28	水		ごはん　味のり　鮭塩焼き　小松菜ごま和 え　味噌けんちん汁　アセロラゼリー　牛乳	あじつけのり　さけ　しろみそ　なまあげ　あかみそ　ぎゅうにゅう	こまつな　キャベツ　りょくとうもやし　にんじん　だいこん　ごぼう　ながねぎ　こんにゃく	こめ　さとう　すりごま　さといも　アセロラゼリー	みりん　しょうゆ　かつおぶし	553	27.2	18.2	2.5
29	木		ピザトースト　きのこの米粉シチュー　ひじ きサラダ　ひとくちみかんゼリー　牛乳	ベーコン　チーズ　とりにく　あさり　ぎゅうにゅう　とうにゅう　なまクリーム　ツナフレーク　ひじき	たまねぎ　マッシュルーム　コーン　ピーマン　にんにく　にんじん　ぶなしめじ　ほうれんそう　キャベツ　きゅうり	しょくパン　サラダあぶら　じゃがいも　こめこ　さとう　いりごま　ひとくちゼリー	ケチャップ　ピザソース　白ワイン　塩　こしょう　鶏スープ　しょうゆ　酢	604	27.3	26.6	2.8
今月の目標			大豆製品の栄養と健康について知ろう！				中学年平均	589	25.1	22.9	2.3

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。

※裏面に今月の使用食材の主な産地を掲載してありますので、ご参照ください。

学校給食摂取基準（中学年）：エネルギー 650kcal、たんぱく質※21～32.5g、脂質※ 14.4～21.6g、食塩相当量 2g未満

※たんぱく質：学校給食による摂取エネルギー比13～20%、脂質：学校給食による摂取エネルギー比20～30%

うらもあります

2月の食材産地

毎月使用する給食の食材について、産地をお知らせいたします。
天候の都合などにより変更になることもありますので、ご了承ください。

予定食材	主な産地
じゃがいも	長崎・鹿児島
にんじん	千葉
たまねぎ	北海道
ながねぎ	千葉
きゅうり	千葉・群馬・宮崎
きゃべつ	愛知
洗いごぼう	青森・茨城
こまつな	千葉・埼玉
大根	千葉・神奈川
ブロッコリー	愛知
はくさい	茨城・埼玉
さつまいも	千葉
にんにく	青森
しょうが	熊本・高知
もやし	栃木
しめじ	長野
かぶ	千葉
しその葉	愛知
にら	茨城
パプリカ	韓国・ニュージーランド
ピーマン	茨城・高知
ほうれん草	千葉・茨城
鶏肉	宮崎
豚肉	茨城
米	千葉
いちご	千葉・茨城・栃木
はるか	熊本・鹿児島
ぽんかん	和歌山
清美オレンジ	愛媛・和歌山
パイン	フィリピン
オレンジ	アメリカ