令和5年 センター

2月 献立表

取手市立学校給食センター

日 曜日	献立名	主な材料名 主に血や筋肉，骨になる 1群 たんぱく質	2群 無機質	主に体の調子を整える 3群 カロテン	4群 ビタミンC，他	主にエネルギー源になる 5群 炭水化物	6群 脂質	その他の材料（調味料など）	エネルギー（Kcal） 食塩（グラム）
毎日	牛乳		牛乳						
1 水	焼きそば	豚肉	青のり	人参 ピーマン	キャベツ 玉ねぎ しめじ	中華めん 油		焼きそばソース 酒 中濃ソース ウスターソース こしょう	812
	餃子③	豚肉			キャベツ	餃子の皮		しょう油	
	中華サラダ			こまつな 人参	もやし	油 ごま		酢 しょう油	3.8
	蒸しパン					蒸しパン			
2 木	ごはん					ごはん			
	チキンナゲット②	鶏肉				パン粉 小麦粉			869
	コーンとキャベツのソテー	ベーコン			キャベツ スイートコーン		油	塩 こしょう	
	ハッシュドポーク	豚肉		人参	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	砂糖	油	ワイン ハヤシフレーク ポークブイヨン ケチャップ トマトピューレ こしょう 塩	2.7
〈 節 分 献 立 〉									
3 金	ごはん					ごはん			
	鰯の蒲焼き	いわし			生姜	砂糖 でん粉	油	酒 しょう油	868
	キャベツの昆布和え		塩昆布		キャベツ きゅうり		油		
	けんちん汁	鶏肉 豆腐		人参 ピーマン	ごぼう 大根 白菜	こんにゃく 里芋	油	酒 しょう油 塩 みりん 削り節	2.2
	福豆	大豆							
6 月	ごはん					ごはん			
	鶏肉のレモン醤油かけ	鶏肉			レモン果汁	でん粉 砂糖	油	酒 しょう油	809
	即席漬			人参	白菜 きゅうり		ごま	塩	2.7
	すまし汁	かまぼこ		人参 ほうれん草	ねぎ 大根	ふ		塩 しょう油 削り節	
7 火	麦ごはん					ごはん 大麦			
	ぶりの照り焼き	ぶり				砂糖		しょう油	821
	ひじきの炒め煮	豚肉	ひじき	人参	枝豆	しらたき 砂糖	油	酒 みりん しょう油 酒	2.4
	かぶの味噌汁	生揚げ みそ		かぶの葉 人参	かぶ 玉ねぎ			削り節	
8 水	味噌ラーメン（中華めん）					中華めん			
	味噌ラーメン（味噌ラーメンスープ）	豚肉 みそ	わかめ	人参	ねぎ もやし スイートコーン 椎茸 生姜 にんにく	砂糖	油	がらスープ 甜麺醤 塩 しょう油 酒 みそラーメンスープ	856
	春巻き	豚肉		人参	玉ねぎ	春巻きの皮	油		4.1
	華風和え			チンゲン菜	キャベツ	砂糖	油	酢 しょう油	
9 木	ごはん					ごはん			
	豚肉と白滝のピリ辛炒め	豚肉			にんにく 生姜 ねぎ	しらたき 油 砂糖	ごま	酒 しょう油 みりん 豆板醤	803
	小松菜のおひたし	かつお節		こまつな 人参	もやし			しょう油	2.8
	だまこ汁	油揚げ		人参	ごぼう 白菜 大根 ねぎ しめじ	だまこ		しょう油 酒 みりん 塩 削り節	
10 金	コッペパン					コッペパン			
	コロッケ（ソース）			人参	かぼちゃ	じゃが芋 パン粉	油	中濃ソース	807
	グリーンサラダ（ドレッシング）				キャベツ きゅうり			シーザードレッシング	
	ミネストローネ	ウインナー		人参 ブロッコリー トマト	にんにく 玉ねぎ セロリ	マカロニ 砂糖	油	塩 チキンブイヨン ケチャップ こしょう	2.5
	デザート		ヨーグルト						
13 月	ごはん					ごはん			
	煮魚	赤魚			生姜	砂糖		しょう油 みりん 酒	810
	ごぼうサラダ（ドレッシング）			人参	ごぼう 枝豆	砂糖		しょう油 酢 ごまドレッシング	2.6
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		人参	大根 ねぎ	こんにゃく 里芋	油	酒 削り節	
14 火	麦ごはん					ごはん 大麦			
	プルコギ	豚肉		にら	にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ	砂糖	油	酒 しょう油 コチュジャン こしょう	787
	もやしときくらげのサラダ				もやし きくらげ	砂糖	油	酢 しょう油	2.2
	春雨スープ	ベーコン		チンゲン菜 人参	ねぎ	春雨	油	酒 がらスープ しょう油 塩 こしょう	
15 水	五目うどん（ソフトメン）					ソフトメン			
	五目うどん（五目うどん汁）	鶏肉		こまつな 人参	椎茸 ねぎ 白菜	でん粉	油	酒 しょう油 塩 みりん 削り節	797
	もちいなりの含め煮	油揚げ				もち でん粉 砂糖		しょう油 みりん 酒 削り節	3.4
	胡麻酢和え			人参	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま	塩 酢 しょう油	
16 木	豚丼（ごはん）					ごはん			
	豚丼（豚丼の具）	豚肉			玉ねぎ	しらたき 砂糖	油	酒 みりん しょう油	867
	ちくわの磯辺揚げ②	ちくわ 卵	青のり			小麦粉	油		2.4
	大根とツナのサラダ（ドレッシング）	ツナ		みずな	大根			和風ドレッシング	
17 金	米パン					米パン			
	チリコンカン	豚肉 大豆			玉ねぎ にんにく	油		酒 中濃ソース ケチャップ チリパウダー 塩 こしょう	815
	コーンとキャベツのサラダ	ベーコン			スイートコーン キャベツ		油	塩 こしょう 酢	3.6
	野菜スープ	鶏肉		人参	玉ねぎ エリンギ	じゃが芋		塩 チキンブイヨン こしょう しょう油	
〈 日 本 の 食 べ 物 の 旅 【 千 葉 県 】 〉									
20 月	ごはん					ごはん			
	あじフライ（ソース）	あじ 卵				小麦粉 パン粉 油		中濃ソース	857
	菜の花のからし和え			菜の花 人参	キャベツ			からし しょう油	2.1
	豆乳味噌汁	豚肉 生揚げ みそ 豆乳		人参	ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく	油	酒 削り節	
21 火	麦ごはん					ごはん 大麦			
	しゅうまい③	豚肉			玉ねぎ	しゅうまいの皮 パン粉			872
	バンサンスー				もやし きゅうり	春雨 砂糖	ごま 油	酢 しょう油	2.7
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にら	ねぎ たけのこ 生姜 にんにく	砂糖 でん粉	油	酒 しょう油 豆板醤 甜麺醤 がらスープ	
〈 リ ク エ ス ト 献 立 ・ 藤 代 中 学 校 〉									
22 水	わかめご飯		わかめ			ごはん 砂糖		塩	
	豚肉のかりん揚げ	豚肉			生姜	でん粉 砂糖	油	酒 しょう油	896
	ブロッコリーのにんにく炒め	ベーコン		ブロッコリー	しめじ にんにく		油	ワイン 塩 こしょう しょう油	
	みぞれ汁	鶏肉		人参 こまつな	ごぼう 大根 生姜	でん粉	油	酒 しょう油 削り節 塩 みりん	3.4
	デザート					みかんゼリー			
〈 姉 妹 都 市 交 流 献 立 【 ア メ リ カ 合 衆 国 カ リ フ ォ ル ニ ア 州 ・ ユ ー バ 市 】 〉									
24 金	ハンバーガー（切り目入り丸パン）					丸パン			
	ハンバーガー（ハンバーグトマトソースがけ）	鶏肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく	砂糖	油	ケチャップ こしょう	851
	コールスロー			人参	キャベツ			コールスロードレッシング	
	コーンチャウダー	ウインナー	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム スイートコーン	じゃが芋	油	ベシャメルソース 塩 こしょう	3.4
	プルーン				プルーン				
27 月	ごはん					ごはん			
	ポークカレー	豚肉		人参	生姜 玉ねぎ にんにく	じゃが芋 小麦粉 砂糖	油	酒 塩 カレー粉 チャツネ ケチャップ しょう油 ガラムマサラ がらスープ	849
	煮卵	卵						しょう油 削り節 酒	2.8
	もやしサラダ（ドレッシング）	ハム		こまつな	もやし			香味塩ドレッシング	
〈 特 別 友 好 都 市 交 流 献 立 【 中 華 人 民 共 和 国 ・ 桂 林 市 】 〉									
28 火	麦ごはん					ごはん 大麦			
	油淋鶏	鶏肉			ねぎ 生姜	でん粉 砂糖	油	しょう油 酒 酢	869
	ビーフン炒め			にら 人参	たけのこ	ビーフン	油	塩 こしょう がらスープ しょう油	1.9
	中華スープ	ベーコン		人参 チンゲン菜	玉ねぎ しめじ		油	酒 がらスープ 塩 こしょう	

＊天候等により、使用する食材が変更になることがあります。
＊加工食品は主要な材料を記載しています。
＊スプーン・フォークの欄は紙面の都合上記載をしておりません。メニューによりご持参ください。
◎不明な点は給食センターへお問い合わせください。Tel:0297-82-3363

栄 養 素	基準量	月の平均
エネルギー（Kcal）	830	838
食塩（g）	2.5	2.8