



2月予定献立表



令和2年

本城小学校共同調理場（遠山中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そつ	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	
3	月	○	すしめし	手巻きすしの具 〔のり いかスティック 納豆〕 卵焼き ツナマヨネーズ ごま酢あえ 飛鳥汁 福豆	鶏肉 卵 いか 納豆 大豆 油揚げ ツナ みそ	牛乳 のり 小魚	にんじん	きゅうり だいこん もやし 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも さつまいも	油 ごま油 ごま	884 35.1 29.1 3.5
4	火	○	ナン	カレーミート れんこんチップス コンソメスープ いちご	豚肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん ほうれん草 ピーマン	玉ねぎ キャベツ れんこん いちご	ナン じゃがいも	油	747 30.1 31.0 3.5
本城小6年2組 長島拓海さんの献立											
5	水	○	麦ごはん 〔のりのつくだ煮〕	ぶりの照り焼き もやしのあえもの 豚汁	豚肉 ぶり みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	きゅうり だいこん もやし コーン ねぎ ごぼう	米 麦 砂糖 里いも	油 ごま油	760 30.2 21.5 2.1
遠山小6年1組 及川美味さんの献立											
6	木	○	ごはん	春巻き チンジャオロースー 中華風コンソメスープ	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	ピーマン	たけのこ コーン ねぎ しいたけ	米 砂糖 小麦粉 でんぷん	油 ごま油	858 30.5 28.2 2.5
7	金	○	麦ごはん	ハヤシライス じゃがいものハニーサラダ ヨーグルト	牛肉 生クリーム	牛乳 ヨーグルト スキムミルク	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム グリーンピース	米 麦 じゃがいも はちみつ	油	875 25.7 25.4 3.3
受験がんばろう！献立											
10	月	○	麦ごはん	セルフかつ丼 さつまい いよかん	豚肉 鶏肉 卵 油揚げ みそ	牛乳	にんじん みつば	玉ねぎ だいこん ごぼう ねぎ いよかん	米 麦 砂糖 里いも パン粉	油 ごま油	882 35.8 23.3 2.4
12	水	○	スパゲティー	ペスカトーレソース チーズオムレツ ツナとわかめのサラダ セノビーゼリー	牛肉 卵 えび いか あさり ツナ ベーコン	牛乳 チーズ わかめ	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし セロリ	スパゲティー 砂糖 小麦粉 ゼリー	油 バター	817 35.1 34.6 3.1
13	木	○	麦ごはん 〔味つけのり〕	鶏肉のレモンしょうゆかけ マカロニサラダ なめこのみそ汁 アーモンド入り小魚	鶏肉 ハム 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり 小魚	にんじん パセリ	きゅうり だいこん なめこ レモン	米 麦 砂糖 マカロニ でんぷん	油 マヨネーズ アーモンド	851 37.0 24.3 2.3
バレンタイン献立											
14	金	○	カレー ピラフ	ハートのコロッケ こんにゃくサラダ ミネストローネ ハートのチョコプリン	ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリ コーン 枝豆 マッシュルーム グリーンピース	米 麦 じゃがいも パン粉 チョコプリン	油 バター	818 24.3 26.0 3.3
17	月	○	麦ごはん 〔ひじきの つくだ煮〕	さばのカレーしょうゆ焼き 肉じゃが フルーツのヨーグルトあえ	豚肉 さば	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん さやいんげん	玉ねぎ いちご みかん 黄桃 パイナップル	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	924 37.7 23.2 2.2
18	火	○	テーブルロール 〔キャラメル クリーム〕	ハンバーグきのこソースかけ ほうれん草とコーンのソテー チーズスープ きんかん	豚肉 牛肉 卵 ベーコン 生クリーム	牛乳 粉チーズ	にんじん ほうれん草 パセリ	玉ねぎ キャベツ しめじ コーン マッシュルーム きんかん	パン 砂糖 パン粉 キャラメルクリ ム	油 バター	776 30.4 29.0 3.7
19	水	○	チャーハン	おからしゅうまい（しょうゆ） わんたんスープ 甘平	豚肉 卵 おから なたと	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ 白菜 たけのこ 枝豆 ねぎ 甘平	米 麦 小麦粉 わんたん	油 ごま油	770 30.7 19.7 3.7
三里塚小6年2組 中野拓心さんの献立											
20	木	○	菜飯	さけの塩こうじ焼き 和風サラダ 白玉汁 いちごヨーグルト	さけ 油揚げ	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん ほうれん草 小松菜	だいこん えのき ねぎ	米 麦 砂糖 白玉	油	838 29.6 21.2 2.7
本城小6年1組 山田心優さんの献立											
21	金	○	発芽米ごはん	ポークカレー ひれかつ コーンとかにかまぼこのサラダ （マヨネーズ）	豚肉 かにかまぼこ	牛乳 粉チーズ スキムミルク	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 パン粉 じゃがいも	油 マヨネーズ	886 29.6 23.8 2.9
25	火	○	麦ごはん 〔ひじき ふりかけ〕	いわしのフライ 千草あえ おでん	いわし はんぺん がんもどき ちくわ さつまい揚げ 油揚げ うすら卵	牛乳 こんぶ ひじき	にんじん ほうれん草	キャベツ だいこん もやし	米 麦 砂糖	油 ごま油 ごま	857 31.0 27.6 2.1
三里塚小6年1組 佐藤優真さんの献立											
26	水	○	ごはん	えびぎょうざ 中華あえ マーボー豆腐	ぶた肉 たまご えび かまぼこ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ たけのこ きゅうり もやし しいたけ きくらげ	米 砂糖 小麦粉 でんぷん	油 ごま油 ごま	850 32.0 25.5 3.0
27	木	○	うどん	カレーうどん汁 厚焼き卵 ツナと野菜のごまあえ ひとくちピーチゼリー	豚肉 卵 ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし ねぎ しいたけ	うどん 砂糖 でんぷん ゼリー	油 ごま	742 33.0 22.7 3.0
28	金	○	切りこぶ ごはん	まんだいの香味揚げ きゅうりの南蛮漬け えびだんごのすまし汁 果汁グミ	鶏肉 えび まんだい 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草 絹さや	きゅうり たけのこ ねぎ しいたけ	米 麦 砂糖 小麦粉 でんぷん グミ	油 ごま油 ごま	804 33.6 22.8 3.0

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

★米（コシヒカリ1等米）、は成田市産です。

★7日、12日、14日、20日のデザートと4日のナンは学校配送になります。

1月分の給食費は3月2日が納付日（振替日）です。早めに口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準（12～14歳）

熱量：830kcal たんぱく質：摂取エネルギー全体の13～20%
脂質：摂取エネルギー全体の20～30% 食塩相当量：2.5g未満

香料に関する配慮をお願いします。

衣料用洗剤や柔軟剤などに含まれる香料等の特定の化学物質に対して、過敏に反応し、頭痛や吐き気などの症状を誘発される方がいます。給食の白衣を洗濯する際には、香りの強い柔軟剤など他人には不快に感じることもありますので配慮ください。

