



2月予定献立表



成田市学校給食センター下総分所（後期課程）

日	曜日	牛乳	箸 スプ フォ ーク	献立名		主な材料とはたらき						栄養価	
				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		I類 ¹ - (kcal)	
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
						魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質(g)	
								食塩相当量(g)					
1	木	○	スプ	麦ごはん	小松菜とツナのポン酢和え マーボー豆腐 ももまんじゅう	ツナ かつお節 とうふ ぶた肉	牛乳	小松菜 にんじん にら	もやし 玉ねぎ しいたけ たけのこ 長ねぎ にんにく しょうが	米 麦 砂糖 片栗粉 小麦粉 小豆	油 ごま油	838	38.4
				節分こんだて								25.4	2.4
2	金	○	箸	ごはん	いわしフライ 豚しゃぶサラダ 節分すまし汁 福豆	いわし ぶた肉 かまぼこ とうふ	牛乳 かたくちいわし	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しょうが 長ねぎ	米 小麦粉 砂糖 パン粉 さつまいも	油 ごま ごま油	800	28.3
												29.1	1.9
5	月	○ ミルク ココア	箸	ごはん	とり肉のバーベキューソース 里芋のそぼろあんかけ 呉汁	とり肉 大豆 ぶた肉 みそ	牛乳	絹さや にんじん かぼちゃ	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご 大根 長ねぎ	米 砂糖 里芋 片栗粉	油	823	37.0
												20.0	2.7
6	火	○	スプ	手作りチリ ホットドック	こんにゃくサラダ ラビオリスープ	フランクフルト ぶた肉 ベーコン ラビオリ	チーズ 牛乳 わかめ	トマト にんじん ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ にんにく きゅうり キャベツ 白菜	パン 砂糖	油	791	33.3
												31.3	4.2
7	水	○	スプ	麦ごはん	ガパオライス トックのスープ デコボン	とり肉 ぶた肉	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん	玉ねぎ しめじ にんにく 白菜 しいたけ 長ねぎ デコボン	米 麦 砂糖 トック	油	852	32.3
												22.0	2.8
8	木	○	箸	ごはん	鮭のチーズ焼き こんにゃくのおかか煮 いもだんごみそ汁	さけ とり肉 ちくわ 大豆 かつお節 ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳 チーズ	にんじん 絹さや 小松菜	たけのこ 大根 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油	804	41.1
												21.1	2.8
9	金	○	箸	焼きそば	春巻き フルーツ杏仁	ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ みかん パイン もも	焼きそば 小麦粉 春雨 杏仁豆腐	油	818	25.9
												31.0	3.6
13	火	○	箸	麦ごはん	豚肉の三味焼き 塩昆布とキャベツの和え物 筑前煮	ぶた肉 かつお節 とり肉 うずら卵	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん	長ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう しいたけ たけのこ れんこん	米 麦 砂糖 砂糖 里芋	ごま ごま油	882	39.0
												30.7	2.8
14	水	○	スプ	手作り チキンドリア	ジュリエンヌスープ ガトーショコラ	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム コーン セロリー キャベツ	米 米粉 パン粉 ガトーショコラ	油 バター	788	29.1
												27.5	2.9
15	木	○	スプ	麦ごはん	シーザーサラダ ひよこ豆(ガルバンソー)のカレー オレンジ	ハム ぶた肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく りんご オレンジ	米 麦 クルトン じゃがいも	油	897	30.2
												25.9	3.1
16	金	○	箸	ごはん	チキンカツ(ソース) れんこん和風サラダ 大根となめこのみそ汁	とり肉 ツナ かつお節 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん かねぎ	れんこん 大根 長ねぎ なめこ	米 小麦粉 パン粉	油 マヨネーズ	831	33.5
												27.7	2.6
19	月	○	スプ	麦ごはん	ビビンバ(肉炒め・ナムル) わかめスープ 黒ごまプリン	牛肉 みそ とり肉 なたと	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	白菜 にんにく しょうが 大豆もやし 長ねぎ	米 麦 砂糖	ごま ごま油	824	34.6
												22.6	4.1
20	火	○	スプ	丸パン スライス☆	ハンバーグデミグラスソース ジャーマンポテト ミネストローネ スライスチーズ	とり肉 ぶた肉 ウインナー ベーコン 大豆 いんげん豆	牛乳 チーズ	パセリ にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ セロリー にんにく	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ 砂糖	オリーブオイル	883	37.8
												35.7	4.0
21	水	○	箸	ごはん	さばの文化干し 納豆和え どさんこ汁	さば 納豆 かつお節 ぶた肉 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ コーン	米 じゃがいも	バター	818	35.0
												29.9	2.6
22	木	○	箸	麦ごはん	牛肉コロッケ(ソース) ビーフンソテー けんちん汁	ぶた肉 とり肉 とうふ 牛肉	牛乳	にんじん なら 小松菜	玉ねぎ キャベツ きくらげ 大根 ごぼう しいたけ	米 麦 じゃがいも パン粉 小麦粉 ビーフン	油 ごま油	837	26.1
												27.0	2.7
26	月	○	箸	ごはん	鯖の西京焼き 菜の花のごま和え インド煮	さわら みそ ぶた肉 うずら卵 さつま揚げ	牛乳	菜の花 ほうれん草 にんじん いんげん	玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ごま油	801	36.0
												22.6	2.0
27	火	○	スプ	にんじん ピラフ	ハートオムレツ マカロニサラダ さつまいものポタージュ	ツナ たまご ハム 白花豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム コーン きゅうり	米 マカロニ さつまいも	バター 油 マヨネーズ 生クリーム オリーブオイル	834	27.0
												28.1	2.8
28	水	○	箸	中華めん☆	にらまんじゅう(2こ) ハンパソテー みそラーメンの汁	とり肉 ぶた肉 焼き豚 なたと みそ	牛乳	にんじん 小松菜 にら	きゅうり キャベツ もやし にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ コーン	中華めん 片栗粉 春雨 砂糖	ごま ごま油	804	42.9
												19.9	4.0
29	木	○	箸	ごはん	から揚げねぎソース(3こ) れんこんのきんぴら 沢煮わん	とり肉 さつま揚げ ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 長ねぎ ごぼう れんこん 大根 玉ねぎ たけのこ えのきだけ	米 片栗粉 砂糖	油 ごま油 ごま	869	34.1
												29.2	3.4

・献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

☆印のメニューは学校に直接配送されます。

1月分の給食費振替日は、2月29日(木)です。
お早目に口座への入金をお願いします。

米・さつまいも・れんこんは、
成田産(下総地区・大栄地区)です。



学校給食摂取基準
(中学校)

月平均

熱量	830kcal	831
たんぱく質	31.2g(範囲26.9~41.5g)	33.8
脂質	23.1g(範囲18.4~27.6g)	26.7
食塩相当量	2.5g以下	3.0