



2月 よていこんだてひょう



令和6年

本城小学校共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)	
			しゅしよく	ふくしよく	体をつくるもと		体のちようしをととのえるもと		エネルギーのもと		
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物		脂質
1	木	○	ちゅうかめん	ハムチーズむしパン フルーツあえ しおラーメンスープ	豆乳 ハム ふた肉 なた	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	みかん もも パイン ねぎ もやし コーン 玉ねぎ	中華めん 小麦粉 ゼリー	油	637 25.1 15.3 2.5
節分献立			すめし	てまぎすしのぐ (のり なつとう いかスティック) たまごやき ツナマヨネーズ そくせきづけ すましじる せつぶんまめ	いか 大豆 納豆 ツナ とり肉 とうふ かまぼこ 卵 かつお節	牛乳 わかめ のり	にんじん	はくさい キャベツ つぼつけ ねぎ しいたけ えのきたけ	米 さとう	油 マヨネーズ ごま	660 29.6 21.3 2.6
5	月	○	ごはん	ほうきょうざ きゅうりともやしのナムル マーボーとうふ	ふた肉 とうふ 大豆 みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし ねぎ コーン しいたけ たけのこ 玉ねぎ	米 さとう でん粉	ごま ごま油	642 23.6 18.2 2.4
★献立のテーマ★ 洋風のメニュー					本城小6年2組					おすすめポイント▶冬になったりして、体があたたかく、元気になる。	
6	火	○	ココア あげパン	イタリアンサラダ コーンポタージュスープ みかん	ツナ 豆乳	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ みかん	パン さとう	ドレッシング	752 23.5 26.5 3.3
★献立のテーマ★ 和風定食					本城小6年1組					おすすめポイント▶みんなが好きな和食を入れました。	
7	水	○	ごはん [わかめふりかけ]	ふたにくのしょうがやき なふうサラダ なめこのみそじる	ふた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 のり わかめ	ほうれん草 にんじん	りんご えのきたけ だいこん ねぎ なめこ	米 さとう	油	616 24.8 22.1 2.3
★献立のテーマ★ 中華&旬の食材でおいしく!					本城小6年2組					おすすめポイント▶旬の食材を使って、ビタミン・無機質を多くしました。バランスのよい献立です。	
8	木	○	ごはん	コーンしゅうまい かいそうサラダ(ドレッシング) にくだんごとはくさいのスープ いよかん	とり肉 なた	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ブロッコリー チンゲン菜	コーン キャベツ はくさい ねぎ いよかん 玉ねぎ	米 はるさめ	ドレッシング ごま油	635 22.1 18.3 2.1
9	金	○	はつがまい ごはん	コールスローサラダ チキンカレー グリーンキウイフルーツ	ハム とり肉	牛乳 チーズ ヨーグルト スキムミルク	にんじん	キャベツ コーン 玉ねぎ キウイ グリーンピース	米 じゃがいも	マヨネーズ 油	672 22.7 17.5 2.3
★献立のテーマ★ 寒い冬のかぜにまけない! 栄養まんてん給食!					本城小6年1組					おすすめポイント▶寒い冬に風邪をひきにくくする栄養まんてん給食です。	
13	火	○	わかめごはん	さけのマヨネーズやき きゅうりのなんばんづけ とんじる みかんゼリー	さけ ふた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	米 麦 さとう 里いも ゼリー	マヨネーズ ごま油	657 24.5 19.9 2.6
バレンタイン献立			ツナカレー ピラフ	コーンとかにかまぼこのサラダ(マヨネーズ) コンソメスープ チョコチップマフィン	ツナ かにかま ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	玉ねぎ きゅうり マッシュルーム グリーンピース コーン キャベツ はくさい	米 麦 さとう じゃがいも 小麦粉 卵	油 マヨネーズ	673 20.9 25.0 2.5
★献立のテーマ★ 和食料理					本城小6年1組					おすすめポイント▶白玉汁で冬をポカポカに。	
15	木	○	ごはん	いわしのかばやきふう いそべあえ しらたまじる	いわし かまぼこ 油あげ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 こまつな	もやし だいこん ねぎ しいたけ	米 さとう でん粉 白玉もち	油	618 21.8 17.3 1.9
★献立のテーマ★ おいしく三色の栄養素がとれる献立					本城小6年2組					おすすめポイント▶主菜・副菜・汁ものでそれぞれ3色とれるところです。	
16	金	○	えだまめ ごはん	ふたにくのバターコーンやき わかめとブロッコリーのサラダ さといもさんしょくえいようみそじる	ふた肉 ハム 油あげ みそ かつお節	牛乳 わかめ	ブロッコリー ほうれん草	えだ豆 コーン しめじ	米 小麦粉 さとう 里いも	バター ごま油	661 28.6 23.2 3.5
★献立のテーマ★ ビタミンたっぷり! かぜに負けるな献立					本城小6年1組					おすすめポイント▶ブロッコリーを入れてビタミン・無機質を多く入れたところです。	
19	月	○	パエリア	ブロッコリーとかぼちゃのグラタン ラビオリトマトスープ オレンジ	とり肉 えび いか ツナ ふた肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー かつな かぼちゃ トマト にんじん いんげん	マッシュルーム 玉ねぎ セロリ オレンジ	米 麦 油 ラビオリ	油 オリーブ油	632 26.1 20.6 2.8
20	火	○	うどん	ごぼうサラダ ごもくうどんじる こめこのバナナケーキ	ちくわ とり肉 油あげ なた 卵	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう れんこん きゅうり コーン ねぎ 玉ねぎ しいたけ バナナ	うどん さとう 米粉 はちみつ	ごま マヨネーズ バター	679 25.5 18.1 2.7
★献立のテーマ★ 今日は洋食!					本城小6年2組					おすすめポイント▶食感を楽しむようにしました。	
21	水	○	ケチャップ ライス	オムレツ ブロッコリーのアーモンドあえ つぼつぶコーンポタージュ	ウィンナー 卵 ハム	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー パセリ	玉ねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース	米 麦 さとう	バター 油 アーモンド	684 24.0 27.4 3.1
★献立のテーマ★ ザ・和風					遠山小6年					おすすめポイント▶2月の旬の食材を入れたところです。	
22	木	○	ごはん [あじつかけのり]	さばのこうみあげ きゅうりのふうみづけ とうふとわかめのみそじる コアヨーグルト	さば とうふ 油あげ みそ	牛乳 のり わかめ ヨーグルト	にんじん	ねぎ きゅうり えのきたけ	米 小麦粉 さとう	油 ごま油 ごま	700 27.3 23.6 2.2
26	月	○	キムチ チャーハン	あげきょうざ はるさめとちくわのスープ バナナ	ふた肉 ちくわ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん にら きぬさや こまつな	ねぎ キムチ バナナ	米 麦 はるさめ	ごま油 油	630 19.5 21.5 2.9
遠山中3年B組リクエスト献立			フレンチ トースト	やさしいチップス クリームシチュー いちご	ベーコン 卵	牛乳 スキムミルク チーズ	かぼちゃ にんじん チンゲン菜	れんこん 玉ねぎ マッシュルーム いちご	パン さとう メープルシロップ 米粉 さつまいも	油 バター	668 24.1 24.5 2.4
遠山中3年C組リクエスト献立			ごはん	さばのみそに こんにやくサラダ にくじゃが	さば みそ ふた肉	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	米 じゃがいも さとう	ドレッシング ごま油	685 28.0 20.3 1.9
★献立のテーマ★ 和食であり、旬であり、また健康であれ					遠山小6年					おすすめポイント▶ふだんとれないビタミンがたくさんとれます。	
29	木	○	なのはな ごはん	とりにくのからあげ もやしのあえもの とうにゅうのみそじる	卵 とり肉 油あげ みそ 豆乳	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし きゅうり コーン だいこん ねぎ	米 麦 でん粉 さとう さつまいも	油 ごま油	679 29.9 20.3 2.9

献立を考えました!

今月は、本城小・遠山小の6年生が考えてくれた献立を取り入れています。(栄養面や作業の都合で一部献立を変更させていただいたものもあります)



遠山中学校 3年生 リクエスト献立

今月と来月は、3年生の中学校卒業をお祝いして、リクエスト献立を実施します。楽しみにしていてください。



★6年生の感想より★

・献立を立てる時は、栄養バランスや色に気をつけて立てるのが大変だなと思いました。
・和、洋、中の組み合わせが難しく、栄養バランスも気をつけたいし、大変でした。



●お知らせ●
次回の給食費の口座振替(納付)日は、**2月29日**です。(1月分給食費)お早めに口座へのご入金をお願いします。

バナナマフィン

材料<8個分>

- バナナ(輪切り) 2本(中サイズ)
- ホットケーキミックス 140g
- バター(無塩) 40g
- 卵 1個
- グラニュー糖 大さじ2と2/3
- 牛乳 65ml
- アルミカップ 8個

バナナマフィン(作り方)

- ①バターを溶かしておく。
- ②卵にグラニュー糖を入れ、よく混ぜる。
- ③溶かしたバター、牛乳を何回かに分けて入れる。
- ④ホットケーキミックスを入れてさっくり混ぜ、バナナを入れてさらに混ぜる。
- ⑤カップに入れてオーブンで焼く。
170~180℃15~20分程度
※ご家庭のオーブンで調整してください。

学校給食摂取基準(8~9歳)

熱量: 650kcal 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: 2.0g未満

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。食物アレルギーのある方は必ず詳細献立表をご確認ください。

【ほうれん草・小松菜・チンゲン菜】
堀越一仁(大清水)・木内忍(本城)
【れんこん】 成田市農業協同組合
【米(コシヒカリ)】 山口和久(馬場)

