



2月 よていこんだてひょう



2020年

成田市 学校給食センター・玉造分所（小学校）

日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう					1人1日(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
			しゅしょく	ふくしょく	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		
					たんすいかぶつ 炭水化物	しじょう 脂質	たんぱく質	むきしじょう 無機質	ビタミン		
3	月	○	★ せつぶんこんだて ★ ごはん	いわしのしょうがに もやしのおひたし にくじゃが ふくまめ	こめ じゃがいも さとう さつまいも	ごま あぶら	いわし だいず かつおぶし ぶたにく	牛乳	ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん えだまめ しょうが	686 31.4 17.3 2.22	
4	火	○	わかめごはん	たこてん にんじんのいために しらたまじる いちごゼリー	こめ ゼリー さとう しらたま	ごま ごまあぶら	たまご たら とりにく なると たこ	牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンさい だいこん しいたけ ながねぎ	621 22.5 12.8 3.19	
5	水	○	むぎごはん	オムレツ こんにゃくサラダ ビーフカレー	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら	たまご ぎゅうにく	牛乳	こまつな コーン にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご	727 24.3 23.9 2.65	
6	木	○	きなこ あげパン	ゆではなやさい コーンポタージュ りんご	パン さとう こめこ	あぶら バター なまクリーム	きなこ ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	カリフラワー コーン たまねぎ りんご	679 22.1 25.3 2.40
7	金	○	ごはん	さばのかおりやき マーボーもやし わかめスープ	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	さば ぶたにく みそ とりにく なると	牛乳 わかめ	にんじん にら チンゲンさい	にんにく もやし しょうが だけのこ ながねぎ	667 27.6 25.7 2.63
10	月	○	ごはん	ままかりのごまフライ ほうれんそうののりあえ はくさいのみそしる ヨーグルト	こめ パンこ こむぎこ さとう ふ	ごま あぶら	ままかり あぶらあげ みそ	牛乳 のり ヨーグルト	ほうれんそう えのきだけ にんじん はくさい	637 22.6 19.5 1.84	
12	水	○	むぎごはん	チーズかまぼこ スタミナいため マロニースープ フルーツあんにんぷり	こめ むぎ さとう マロニー プリン	ごまあぶら	たら ぶたにく とりにく たまご いとよりだい なると	牛乳 わかめ チーズ	にら にんじん	はくさい たまねぎ しょうが にんにく だけのこ ながねぎ	648 27.3 15.5 3.07
13	木	○	テーブル ロール	パンネのラザニアふう れんこんとまめのサラダ クラムチャウダー	パン マロニ じゃがいも こめこ	なまクリーム バター	ぶたにく だいず ベーコン あさり	牛乳 チーズ	にんじん トマト ほうれんそう	れんこん コーン きゅうり えだまめ たまねぎ マッシュルーム	680 25.5 26.7 2.87
14	金	○	ごはん	ハンバーグわふうソース こまつなサラダ ごじる チョコプリン	こめ さとう プリン	あぶら	とりにく だいず ぶたにく みそ	牛乳	こまつな にんじん かぼちゃ	たまねぎ しょうが もやし コーン だいこん ごぼう ながねぎ	731 26.4 23.0 2.15
17	月	○	ごはん	エビフライ（りー） ちぐさあえ とんじる	パンこ こむぎこ こめ さとう さといも	あぶら ごま ごまあぶら	えび あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし だいこん ごぼう ながねぎ	601 23.9 16.3 2.11
18	火	○	ぶどうパン	とりにくののにーマスタードやき ジャーマンポテト ジュリエヌスープ	パン はちみつ じゃがいも	あぶら	とりにく ウインナー	牛乳	にんじん トマト パセリ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ セロリ	640 29.7 16.8 3.75
19	水	○	むぎごはん	カレイのみりんしょうゆやき ごぼうサラダ とりにくとだいこんのもの	こめ むぎ さといも さとう	ごま あぶら	カレイ とりにく なまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう きゅうり だいこん	650 24.6 20.6 1.70
20	木	○	なめし	むらさきいもち ぶたにくとこんにゃくのいために すましじる さきさきチーズ	こめ さつまいも さとう	あぶら ごま	ぶたにく なると とうふ かつおぶし あぶらあげ	牛乳 チーズ	にんじん ひろしまな	しょうが ごぼう はくさい ながねぎ	689 26.6 21.4 3.07
21	金	○	ちゅうかめん	はるまき ちゅうかクラゲあえ みそラーメンスープ	ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく くらげ たまご みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	きゅうり もやし だけのこ キャベツ ながねぎ コーン しょうが にんにく たまねぎ しいたけ	709 26.6 28.8 3.35
25	火	○	こくとう パン	アンサンブルエッグ あおなのソテー ラビオリスープ	パン パンこ じゃがいも こむぎこ	クリーム オイル	たまご ぶたにく ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	こまつな にんじん トマト	エリンギ コーン たまねぎ セロリ キャベツ	614 22.9 20.5 2.70
26	水	○	むぎごはん	さけのしおやき ひじきのごもくに はっぽうみそしる	こめ むぎ さとう	あぶら	さけ あぶらあげ だいず ぶたにく みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	えだまめ だいこん たまねぎ しいたけ	651 29.5 20.1 2.74
27	木	○	ごはん	メンチカツ なのはなのごまあえ のっぺいじる	こめ パンこ さとう さといも でんぶん	あぶら ごま	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな なのはな	だいこん たまねぎ ながねぎ しいたけ	663 22.4 20.1 1.81
28	金	○	ごはん	グリーンサラダ ハヤシソース デコポン	こめ じゃがいも さとう	バター なまクリーム あぶら	ぎゅうにく	牛乳	ブロッコリー えどな にんじん トマト	きゅうり しめじ にんにく たまねぎ マッシュルーム デコポン	651 21.4 19.2 2.13

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

★お米は、成田産こしひかり(1等米)を使用しています。

★4日,6日,10日,12日,14日のデザートは学校配送になります。

2月分の給食費は、**3月31日(火)**が納付日(振替日)です。お早めに口座へ入金をお願いします。

学校給食摂取基準(3・4年生)

月平均

熱量：650kcal
たんぱく質：24.4g(範囲21.1g～32.5g)
脂質：18.1g(範囲14.4g～21.7g)
食塩相当量：2.0g以下

664
25.4
20.8
2.58

2月3日は節分

節分の日に豆まきをして、病気や災いを追いはらう風習があります。大豆には、厄除けの力があると考えられていたためです。3日の給食は、節分にちなんだ献立を出します。



香料に関するご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ご配慮ください。