

令和2年2月

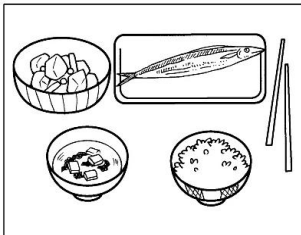


献立予定表

下総みどり学園（小学校）成田市学校給食センター下総分所

ひ に ち	よ う び	こんだて				主 な 材 料 と 働 き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
		しゅしょく 主食	牛乳	がくしょく 副食	デザート その他	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと					
						たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質			脂質 (g)	食塩相当量 (g)
せつぶんこんだて															
3	月	ごはん (あじつけのり)	○	いわしのきしゅうに こんにやくのおかかに けんちんじる	ふくまめ	いわし だいす とりにく とうふ ちくわ あぶらあげ かつおぶし	牛乳 のり	にんじん きぬさや	だいのこ ねぎ だいこん しいたけ ごぼう	こめ さといも さとう さつまいも かたくりこ	あぶら	635	29.6	19.0	2.1
4	火	ココア あげパン	○	とりにくのレモンやき ツナコーンサラダ ベーコンとこまつなのスープ	チーズ	ツナ とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん こまつな パセリ	しょうが レモン コーン きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい	パン さとう	あぶら	640	28.1	25.9	3.3
5	水	ごはん	○	ぎんだらのみしょうづけ ごもくまめ きのこのかきたまじる	オレンジ	ぎんだら だいす とりにく ちくわ たまご	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ えのきだけ ねぎ しょうが オレンジ	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら	634	25.9	21.7	1.7
6	木	ごはん	○	さばのこんぶしょうゆほし きりほしだいこんのいために いもだんごじる		さば ぶたにく とりにく だいす さつまあげ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん しいたけ ねぎ	こめ さとう おじゃもち	あぶら ごまあぶら	651	25.1	23.1	1.7
7	金	むぎごはん	○	ぎゅうにくとやさいのいためもの かいせんえびぎょうざ (2個職3個)	フルーツ あんじん	えび ぎゅうにく ぶたにく	牛乳	にんじん にら	しいたけ れんこん だいのこ ねぎ みかん バイン もも レモン	こめ こむぎこ さとう むぎ はるさめ	ごまあぶら	614	20.0	16.1	1.3
9ねんせいおうえんこんだて															
10	月	ごはん	○	てづくりチキンカツ ソース ごまあえ さつまじる	オレンジ ゼリー	とりにく ぶたにく みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	もやし キャベツ だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	こめ パンこ さとう こむぎこ さつまいも	あぶら ごま	645	25.2	18.4	1.9
12	水	むぎごはん	○	てづくりハンバーグ チンゲンサイとハムのサラダ キャベツとほうれんそうのみそじる		ぎゅうにく みそ たまご とうりゅう ハム ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ もやし マッシュルーム	こめ むぎ さとう パンこ	あぶら	692	29.4	27.9	2.1
13	木	ごはん	○	さけのマヨネーズやき かぼちゃのバターに しらたまみそじる		さけ みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ	だいこん ねぎ	こめ さとう しらたまもち	バター マヨネーズ	631	22.2	20.8	1.7
14	金	カレー ピラフ	○	ぶたにくのバジルやき ひじきとツナのサラダ やさいスープ	ティラミス	とりにく ハム ぶたにく ツナ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり マッシュルーム グリーンピース セロリ	こめ むぎ さとう	あぶら オリーブオイル	745	29.3	38.2	3.0
17	月	ごはん	○	ほっけのいちやほし れんこんのバターしょうゆいため よしのじる	ばくが ゼリー	ほっけ とりにく ベーコン とうふ	牛乳	にんじん こねぎ こまつな	れんこん だいこん ねぎ	こめ かたくりこ さといも	バター	613	25.5	16.6	2.2
18	火	むぎごはん	○	ぎゅうどんのぐ とうふチゲスープ	かんべい	ぎゅうにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう もやし ねぎ はくさい えのきだけ たまねぎ キャベツ しょうが にんにく かんべい	こめ むぎ さとう さといも かたくりこ	ごま ごまあぶら	639	29.6	17.3	2.9
19	水	しお ラーメン (ちゅうかめん)☆	○	やさいチップス	もちもち むらさき いも	ぶたにく なると	牛乳	にんじん こねぎ かぼちゃ	たまねぎ キャベツ もやし れんこん ごぼう	ちゅうかめん むらさきいも	あぶら	650	24.1	21.7	1.9
20	木	ごはん	○	あかうおのたまりしょうゆづけ さといものそぼろあんかけ とんじる	バナナ	あかうお とうふ とりにく みそ ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん きぬさや	しょうが だいこん ねぎ ごぼう バナナ	こめ さとう かたくりこ さといも	あぶら	614	27.5	15.2	1.8
21	金	むぎごはん	○	とりのからあげ(2個職3個) だいこんとツナのマヨネーズあえ わかめのみそじる	いちご	とりにく ツナ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく だいこん たまねぎ ねぎ いちご	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま マヨネーズ	673	24.4	24.9	2.1
25	火	セサミ トースト	● コーヒ	にくだんご こんにやくサラダ チリコンカンスープ		ぶたにく だいす ベーコン とりにく	牛乳	にんじん パセリ トマト ブロッコリー	きゅうり キャベツ たまねぎ マッシュルーム	パン さとう	あぶら ごま マーガリン	705	24.0	32.3	3.1
26	水	むぎごはん	○	ホイコーローどんのぐ かみかみかいそうサラダ	せとか	ぶたにく みそ ツナ	牛乳 かいそう	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ だいこん えだまめ せとか	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	644	24.4	21.3	1.7
27	木	むぎごはん	○	さばのみそだれやき ひじきのいそに にくだんごとはくさいのスープ	いちごの ムース	さば みそ とりにく ちくわ だいす あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが ねぎ はくさい もやし	こめ むぎ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	667	26.6	22.6	2.0
28	金	ごはん	○	えびのチリソース ごぼうサラダ ワントンスープ	おさかな アーモンド	えび とりにく かたくいわし	牛乳	にんじん こねぎ にら	しょうが ねぎ ごぼう きゅうり たまねぎ もやし	こめ さとう かたくりこ ワントン	あぶら ごまあぶら アーモンド	614	24.8	17.8	2.6

*食材の都合により献立を変更することがあります。
*はしを忘れずに持参しましょう。
*☆印のメニューは学校に直接配送されます。



マナークイズ
左のはいぜんて
まちがっているものを
3つあげましょう。

成田市の学校給食センターで給食の準備がはじまっています。

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。



学校給食摂取基準（小学生）
エネルギー：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

2月 平均値	エ	650
	たん	25.9
	脂	22.3
	塩	2.2

2月分の給食費振替日は 3月 31日（火）です。

米、さつまいも、人参、小松菜、大根、ねぎ、れんこんは成田産（下総地区）です。