

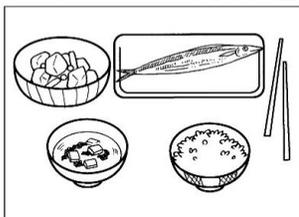
# 献立予定表

令和2年2月

下総みどり学園（中学校）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)		
		主食	牛乳	副食	デザート その他	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				脂質 (g)	食塩相当量 (g)
						1群 魚・肉・たまご 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	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				
<b>節分献立</b>															
3	月	ご飯 (味付けのり)	○	鰯の紀州煮 こんにゃくのおかか煮 けんちん汁	福豆	鰯 大豆 鶏肉 豆腐 ちくわ 油揚げ かつお節	牛乳 のり	人参 絹さや	たけのこ ねぎ 大根 ししいたけ ごぼう	米 里芋 砂糖 さつま芋 片栗粉	油	795	35.3		
4	火	ココア 揚げパン	○	鶏肉のレモン焼き ツナコーンサラダ ベーコンと小松菜のスープ	チーズ	ツナ 鶏肉 豆腐 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 小松菜 パセリ	しょうが レモン コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ 白菜	パン 砂糖	油	819	35.8		
5	水	ご飯	○	銀だらの味勝漬け 五目豆 きのこのかき玉汁	オレンジ	銀だら 大豆 鶏肉 ちくわ たまご	牛乳 昆布	人参 小松菜	ごぼう 玉ねぎ えのきたけ ねぎ しょうが オレンジ	米 砂糖 片栗粉	ごま油	801	31.4		
6	木	ご飯	○	鯖の昆布しょうゆ干し 切干大根の炒め煮 芋団子汁		鯖 豚肉 鶏肉 大豆 さつま揚げ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	大根 ししいたけ ねぎ	米 砂糖 おじゃがもち	油 ごま油	828	30.7		
7	金	麦ご飯	○	牛肉と野菜の炒め物 海鮮えびぎょうざ(3個)	フルーツ あんじん	えび 牛肉 豚肉	牛乳	人参 にら	しいたけ れんこん たけのこ ねぎ みかん パイン もも レモン	米 麦 砂糖 小麦粉 春雨	ごま油	774	24.2		
<b>9年生応援献立</b>															
10	月	ご飯	○	手作りチキンカツ ソース ごま和え さつま汁	オレンジ ゼリー	鶏肉 豚肉 味噌	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	もやし キャベツ 大根 ごぼう ねぎ ししいたけ	米 パン粉 砂糖 小麦粉 さつま芋	油 ごま	822	32.6		
12	水	麦ご飯	○	手作りハンバーグ チンゲン菜とハムのサラダ キャベツとほうれん草の味噌汁		牛肉 豚肉 たまご 豆乳 ハム 味噌 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草 チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ もやし マッシュルーム	米 麦 砂糖 パン粉	油	871	36.7		
13	木	ご飯	○	鮭のマヨネーズ焼き かぼちゃのバター煮 白玉味噌汁		鮭 味噌 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 かぼちゃ	大根 ねぎ	米 砂糖 白玉もち	バター マヨネーズ	800	27.9		
14	金	カレー ピラフ	○	豚肉のバジル焼き ひじきとツナのサラダ 野菜スープ	ティラミス	鶏肉 ハム 豚肉 ツナ	牛乳 ひじき チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 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	米 麦 砂糖	油 オリーブオイル	885	35.8		
17	月	ご飯	○	ほっけの一夜干し れんこんのバターしょうゆ炒め 吉野汁	麦芽 ゼリー	ほっけ 鶏肉 ベーコン 豆腐	牛乳	人参 こねぎ 小松菜	れんこん 大根 ねぎ	米 片栗粉 里芋	バター	780	32.9		
18	火	麦ご飯	○	牛丼の具 豆腐チゲスープ	甘平	牛肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜	ごぼう もやし ねぎ 白菜 えのきたけ 玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく 甘平	米 麦 砂糖 里芋 片栗粉	ごま ごま油	815	37.0		
19	水	塩 ラーメン (中華めん) ☆	○	野菜チップス	もちもち 紫芋	豚肉 なると	牛乳	人参 こねぎ かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ もやし れんこん ごぼう	中華めん 紫芋	油	784	29.4		
20	木	ご飯	○	赤魚のたまりしょうゆ漬け 里芋のそぼろあんかけ 豚汁	バナナ	赤魚 豆腐 鶏肉 味噌 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 絹さや	しょうが 大根 ねぎ ごぼう バナナ	米 砂糖 片栗粉 里芋	油	774	33.9		
21	金	麦ご飯	○	鶏の唐揚げ(3個) 大根とツナのマヨネーズ和え わかめの味噌汁	いちご	鶏肉 ツナ 味噌	牛乳 わかめ	人参	しょうが にんにく 大根 玉ねぎ ねぎ いちご	米 麦 片栗粉 じゃが芋	油 ごま マヨネーズ	860	31.6		
25	火	セサミ トースト	● コーヒー	肉団子 こんにゃくサラダ チリコンカンスープ		豚肉 大豆 ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 パセリ トマト ブロッコリー	きゅうり キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	パン 砂糖	油 ごま マーガリン	846	27.8		
26	水	麦ご飯	○	ホイコーロー丼の具 かみかみ海そうサラダ	せとか	豚肉 味噌 ツナ	牛乳 海そう	人参 ビーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ たけのこ 大根 枝豆 せとか	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油	819	30.1		
27	木	麦ご飯	○	鯖の味噌だれ焼き ひじきの磯煮 肉団子と白菜のスープ	いちごの ムース	鯖 味噌 鶏肉 ちくわ 大豆 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	しょうが ねぎ 白菜 もやし	米 麦 砂糖 春雨	油 ごま油	828	33.9		
28	金	ご飯	○	えびのチリソース ごぼうサラダ ワンタンスープ	お魚 アーモンド	えび 鶏肉 かたくち鰯	牛乳	人参 こねぎ にら	しょうが ねぎ ごぼう きゅうり 玉ねぎ もやし	米 砂糖 片栗粉 ワンタン	油 ごま油 アーモンド	766	29.5		

\*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

左の配膳で  
間違っているものを  
3つあげましょう。

※食卓の回り(左) 箸の置き方(右) 箸の持ち方(左) 箸の持ち方(右)

### 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(中学生)

エネルギー: 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

### 2月 平均値

エ	815
たん	32.0
脂	26.2
塩	2.7

2月分の給食費振替日は 3月 31日(火)です。

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