

2020年



2月 こんだてよていひょう



成田市学校給食センター大栄分所[小学校]

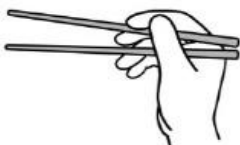
日	曜 日	献立名			主な材料とその働き							栄養価	
		主 食	牛乳	副 食	デザート その他	体をつくる もとなる		体の調子を整えるもとなる		エネルギーの もとになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
★節分献立★					2月3日は節分です。1年の健康を願い、いった大豆を歳の数だけ食べたり、のり巻を食べる風習があります。								
3	月	ごはん てまきのり	○	いかのかりんとあげ・ツナマヨ・なっとう いわしのつみれじる キャベツのたくあんあえ	とうにゅう バナナコッタ	いか かまぼこ かつお節	いわし ツナ 納豆	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	ねぎ きゅうり キャベツ しめじ はくさい たくあん	米 バナナコッタ	油 ごま マヨネーズ	665 33.6 19.7 2.61
★こんだてのテーマ★ みんな大好きメニュー					おすすめポイント♪みんなの好きなものをたくさん入れました。								
4	火	まるパン	● ココア	ハンバーグトマトソース ABCスープ ポテトサラダ		とり肉 うすら卵 ハム	ぶた肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ はくさい コーン きゅうり	パン さとう マカロニ じゃがいも	油 マヨネーズ	636 24.5 24.8 2.73
★こんだてのテーマ★ 焼き魚をおいしく食べる献立					おすすめポイント♪たんぱく質がたくさんあります。								
5	水	ごはん	○	すずきのみそマヨチーズやき ほうれんそうのみそじる ひじきのサラダ	ばくが ゼリー	すずき みそ ツナ とうふ	油あげ	牛乳 チーズ ひじき	にんじん ほうれん草 パセリ	玉ねぎ ねぎ えのきたけ キャベツ コーン	米 ゼリー じゃがいも さとう	油 マヨネーズ	641 27.5 18.1 2.71
6	木	ごはん	○	パオス マーボー豆腐 もやしのナムル	ほんかん	ぶた肉 とうふ 大豆 みそ	豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	玉ねぎ ねぎ しいたけ もやし ほんかん	米 でん粉 さとう	ごま油	644 26.9 16.6 2.32
★こんだてのテーマ★ 海の香り					おすすめポイント♪良薬口に苦し。苦手なものも食べてほしいという思いで考えました。								
7	金	ごはん	○	さわらのさいきょうやき えびだんごのすましじる こうやどうふとひじきのにもの	いよかん ゼリー	さわら みそ えび とり肉 こうやどうふ	みそ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	ねぎ しめじ しいたけ えのきたけ	米 さとう ゼリー	ごま油	640 30.9 16.4 2.52
10	月	ごはん わかめふりかけ	○	ぎんだらのみしょうやき くたくさんさけかすじる わふうサラダ	アロエ ヨーグルト	たら みそ とり肉	みそ 油あげ	牛乳 のり わかめ ヨーグルト	にんじん かぶの葉 ほうれん草	ごぼう かぶ しいたけ ねぎ えのきたけ	米 さとう さつまいも	油	698 29.3 23.1 1.97
★こんだてのテーマ★ 中華たくさん献立					おすすめポイント♪体が温まる給食にしました。								
12	水	ごはん	○	ボークしゅうまい ちゅうかふうたまごスープ こんにゃくサラダ (ドレッシング)	くろごま プリン	ぶた肉 ベーコン 卵	豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	しいたけ ねぎ きくらげ コーン きゅうり	米 でん粉 プリン	ごま油 ドレッシング	665 22.4 22.2 2.38
★こんだてのテーマ★ 旬の食材を使って					おすすめポイント♪旬の食材を使って、彩りよくできるようにしました。								
13	木	ごはん	○	このはてんぶら (しょうゆ) すましじる もやしのあえもの	みかんゼリー	かまぼこ とり肉 とうふ	豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 パセリ	ねぎ もやし コーン きゅうり しいたけ	米 小麦粉 さとう ゼリー	油 ごま油	660 25.6 16.0 2.56
14	金	キャロット ピラフ	○	とりにくのハニーマスタードやき パスタスープ ブロッコリーのアーモンドあえ	いちごの ハートムース	とり肉 ハム	ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム コーン	米 はちみつ マカロニ さとう ムース	バター 油	679 26.2 22.7 2.98
17	月	ごはん	○	にらまんじゅう はっほうさい きゅうりともやしのナムル	セノビー ゼリー	ぶた肉 いか えび うすら卵	豆腐	牛乳	にんじん にら	はくさい 玉ねぎ ヤングコーン しいたけ もやし きゅうり コーン	米 でん粉 さとう ゼリー	ごま油 ごま	665 27.8 16.6 2.48
18	火	フレンチ トースト	○	しろはなまめのポタージュ ひじきのマリネ	いちご	とり肉 卵 白豆 ハム ひよこ豆	豆腐	牛乳 チーズ ひじき マッシュルーム	にんじん パセリ パプリカ	玉ねぎ はくさい コーン きゅうり いちご	パン さとう メープルシロップ	バター 油	637 26.9 21.0 2.13
★こんだてのテーマ★ 和食					おすすめポイント♪バランスよくてました。								
19	水	ごはん	○	あかうおのみそやき いかだんごのすましじる ちくぜんに	カルシウム ヨーグルト	あかうお みそ いか とり肉 ちくわ	みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな いんげん	ねぎ しめじ えのきたけ ごぼう たけのこ	米 里いも さとう	ごま油	633 35.1 12.6 2.15
★こんだてのテーマ★ おいしいごはん					おすすめポイント♪みそ汁にわかめを入れたことです。								
20	木	ごはん さけふりかけ	○	とりにくのからあげ とうふとわかめのみそじる マカロニサラダ	オレンジ	とり肉 とうふ みそ 油あげ さけ	豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	えのきたけ ねぎ きゅうり コーン オレンジ だいこん	米 でん粉 マカロニ	油 マヨネーズ	698 30.8 24.2 2.26
★こんだてのテーマ★ かぜを予防できる洋食					おすすめポイント♪みんなが好きそうな物や無機質をできるだけ入れました。								
21	金	むぎごはん	○	チーズオムレツ ボークカレー コーンサラダ (ドレッシング)	ヨーグルト ゼリー	ぶた肉 卵	豆腐	牛乳 チーズ マッシュルーム	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン グリーンピース	米 麦 じゃがいも ゼリー	油 バター ドレッシング	711 22.5 18.8 2.55
★こんだてのテーマ★ 中華					おすすめポイント♪みんなが好きな、みそラーメンにしました。								
25	火	ちゅうかめん	○	ぎょうざ みそラーメンスープ ちゅうかあえ	フルーツ あんぱん	なると みそ ぶた肉 卵 かまぼこ	みそ	牛乳	にんじん	ねぎ もやし キャベツ コーン きゅうり きくらげ	ちゅうかめん マヨネーズ さとう あんぱん 豆腐	油 ごま ごま油	632 24.8 20.2 2.94
★こんだてのテーマ★ みんなが好きな洋食メニュー					おすすめポイント♪ビタミンを多く入れて、五大栄養素もそろえました。								
26	水	カレーピラフ	○	さけのマヨネーズやき コンソメスープ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ (ドレッシング)	いちご	さけ ウィンナー	ウィンナー	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	はくさい 玉ねぎ コーン いちご マッシュルーム カリフラワー	米 じゃがいも	マヨネーズ ドレッシング	629 27.6 20.2 3.01
27	木	ごはん	○	わかさぎフリッター しらたまじる すきやきふう	チーズ	わかさぎ 油あげ 牛肉 とうふ	豆腐	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	だいこん ねぎ 玉ねぎ はくさい しいたけ	米 白玉もち さとう	油	661 25.9 20.0 2.32
28	金	ごはん	○	ぶたどんぐり さといものみそじる きゅうりのふうみづけ	でこぼん	ぶた肉 とうふ かまぼこ 油あげ みそ	豆腐	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ しいたけ ねぎ きゅうり でこぼん	米 さとう	ごま油	629 25.1 19.0 2.17

※食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

はしをじょうずにつかおう!

はしのもちかた

うえのはしは、えんぴつを
もつようにもつ



つかうときは、うえの
はし だけを うこかす

したのはしは、
おやゆびのつけねと、
くすりゆびのさきの
よこがわに のせる。



献立を考えました



今月も、大須賀小・前林小・川上小の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)

★6年生の感想より★

- ・栄養バランスを考えて献立を作るのは、とても難しかった。
- ・サラダには、ビタミンがたくさん入っていることがわかった。
- ・五大栄養素が大切なことを知りました。



今月の 地元産

【さつまいも (大栄愛娘)】10日
【かぶ】荻野宏彰 (吉岡)
【ぶた肉】21日、28日 飯田裕一 (大栄十余三)



学校給食 摂取基準 (8~9歳)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650kcal 21.1~32.5g 14.4~21.7g 2未満	月平均	657 27.4 19.6 2.49
------------------------	-------------------------------	--	-----	-----------------------------

〇〇〇お知らせ〇〇〇

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

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。

