


2月 学校給食予定献立表

平成31年度

成田市立公津の杜中学校学校給食共同調理場（中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)
			主食	副食	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		
					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 緑黄色やさい	4群 その他のやさい 果物	5群 穀類・いも類 さとう	6群 あぶら脂	
3	月	○	麦ご飯	いわしの梅煮 千草あえ とりどせ汁 節分ミックス 	いわし 鶏肉 おから 大豆 油揚げ たまご	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	キャベツ もやし 長ねぎ しめじ ごぼう しょうが	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま ごま油	工 835 た 34.0 脂 23.9 塩 3.1
4	火	○	サフランライス	ハヤシライス プレーンオムレツ れんこんサラダ	たまご 牛肉 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ れんこん きゅうり グリーンピース マッシュルーム にんにく	米 麦 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	工 869 た 28.2 脂 26.9 塩 3.0
5	水	○	ご飯(のり)	ししゃものピリ辛揚げ ばいせんゴマ和え おでん	うすら いわしつみれ がんもどき ちくわ	牛乳 ししゃも 昆布 のり	にんじん チンゲン菜	大根 キャベツ もやし	米	サラダ油 ごま	工 829 た 30.6 脂 28.5 塩 2.9
6	木	○	ミートソース スパゲッティ	鶏肉のマーマレード焼き コーンサラダ りんご	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ きゅうり キャベツ セロリ コーン しょうが にんにく りんご	スパゲッティ マーマレード 砂糖	サラダ油 オリーブ油 バター	工 791 た 41.4 脂 22.0 塩 2.8
7	金	○	麦ご飯	銀ダラの西京焼き 切り干し大根の煮物 豚汁	鶏肉 豚肉 高野豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	大根 長ねぎ ごぼう 切り干し大根	米 麦 里いも	サラダ油	工 811 た 31.8 脂 21.7 塩 2.2
10	月	○	ご飯(ふりかけ)	エビフライ ごぼうサラダ 沢煮わん デコボン	豚肉 ハム	牛乳	にんじん	デコボン ごぼう きゅうり 長ねぎ えのきたけ 大根 干ししいたけ	米	サラダ油 マヨネーズ ごま ごま油	工 836 た 30.9 脂 23.2 塩 2.8
12	水	○	わかめご飯	手作り茶わん蒸し かぼちゃの煮物 だまこもち汁 ひと口ぶどうゼリー	たまご 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ 小松菜 根みつば	長ねぎ 干ししいたけ	米 麦 だまこもち 砂糖	ごま バター	工 814 た 27.6 脂 16.8 塩 2.9
13	木	○	麦ご飯	鶏肉のピーナッツ焼き いそかあえ のっぺい汁 カルシウムヨーグルト	鶏肉 豆腐	牛乳 しらす のり	にんじん ほうれん草 小松菜	もやし 大根 長ねぎ にんにく 干ししいたけ ごぼう	米 麦 里いも はちみつ 片栗粉	落花生 ごま油	工 829 た 42.5 脂 18.8 塩 2.6
14	金	○ (ミルク)	スライスパン (スライス)	ハート型メンチカツ ゆで野菜 ミネストローネ いちご	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ いちご 長ねぎ	丸割りパン 砂糖	サラダ油 オリーブ油 バター	工 802 た 33.2 脂 31.2 塩 3.2
17	月	○	ご飯	ポークカレー わかめサラダ フルーツミックス いりこナッツ	豚肉	牛乳 わかめ かえりにほし チーズ	にんじん トマト	キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ しょうが バイン缶 みかん缶 もも缶	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま バター ごま油 アーモンド	工 872 た 28.6 脂 22.3 塩 3.0
18	火	○	五目ご飯	あじのゴマネーズ焼き ブロッコリーサラダ すまし汁 きよみオレンジ	あじ 鶏肉 豆腐 ちくわ	牛乳	にんじん ブロッコリー	大根 干ししいたけ ごぼう しょうが 長ねぎ にんにく 清見オレンジ 白菜	米 砂糖	サラダ油 ごま	工 787 た 36.0 脂 22.9 塩 2.9
19	水	○	麦ご飯	生揚げのそぼろあんかけ 和風サラダ けんちん汁	生揚げ 豆腐 鶏肉	牛乳 のり	にんじん 小松菜	長ねぎ ごぼう しょうが えのきたけ 大根	米 里いも 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	工 855 た 35.0 脂 28.9 塩 2.8
20	木	○	麦ご飯	えびのチリソース きゅうりともやしのナムル 春雨スープ 黒ごまプリン	えび たら 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり 長ねぎ もやし コーン しょうが にんにく	米 麦 片栗粉 はるさめ 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	工 853 た 35.4 脂 19.7 塩 3.1
21	金	○	ご飯	ぶりの照り焼き ひじきの五目煮 具だくさん豆乳汁 型抜きチーズ	豆乳 大豆 豚肉 ちくわ 油揚げ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん さやいんげん	大根 長ねぎ 白菜 ごぼう たけのこ	米 さつまいも 砂糖	サラダ油	工 866 た 36.3 脂 28.5 塩 2.7
25	火	○	ご飯	豚肉のごまだれ焼き 五目きんぴら 小松菜とねぎの味噌汁 手作りみかんゼリー	豚肉 豆腐 油揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	長ねぎ しょうが りんご たけのこ みかん缶 ごぼう こぼろ 干ししいたけ	米 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	工 860 た 31.7 脂 25.4 塩 2.9
26	水	○	焼きうどん	まんだいの香味揚げ ポパイサラダ パンダパン りんご	まんだい 豚肉 かつおぶし	牛乳 ちりめん のり	にんじん ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ もやし しょうが 長ねぎ にんにく	うどん 片栗粉 小麦粉	サラダ油 ごま	工 815 た 38.5 脂 29.3 塩 3.2
27	木	○	麦ご飯	牛丼(具) そくせき漬け かぶの味噌汁 かみかみ大豆	牛肉 大豆 油揚げ	牛乳	にんじん かぶ	玉ねぎ かぶ 白菜 きゅうり 大根 しょうが	米 麦 砂糖	サラダ油 ごま	工 812 た 31.7 脂 23.5 塩 3.1
28	金	○	ご飯	鮭の竜田揚げ 納豆和え せんべい汁 デコボン	鮭 納豆 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	デコボン 白菜 大根 ごぼう しょうが	米 小麦粉 片栗粉	サラダ油 ごま	工 847 た 36.0 脂 21.8 塩 2.4
給食回数 18 回					学校給食 摂取基準 (中学生)		熱量: 830kcal たんぱく質: 26.9~41.5g 脂質: 18.4~27.6g 食塩相当量: 2.5g以下		2月 平均値		工 832 た 33.9 脂 24.2 塩 2.9

※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

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。

