



# 2月 よていこんだてひょう



令和2年

成田市立公津の杜小学校共同調理場（新山小）

日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう					エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(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 (ほかのたべもののへんしんをたすける)		
					たんずいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきじつ 無機質	ビタミン		
3	月	○	ごはん (なっとう)	いわしバーグ ごまあえ すましじる いちごクレープ	こめ さとう クレープ	ごま	なっとう たら いわし とうふ とりにく かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな なののはな	もやし だいこん えのきだけ ごぼう たまねぎ れんこん	665 27.9 20.2 2.1
4	火	○	ごはん	ぶたにくのスタミナしょうがいため おかかあえ じゃがいものみそしる プリン	こめ さとう じゃがいも プリン	あぶら	ぶたにく ちくわ みそ あぶらあげ かつおぶし	牛乳	にんじん にら みずな ピーマン ほうれんそう	はくさい だいこん しいたけ たまねぎ しょうが にんにく	678 30.4 20.5 2.0
5	水	○	ロール トースト	さつまいもとツナのサラダ BLTスープ デコボン	パン さとう さつまいも マカロニ でんぶん	あぶら	ウインナー ツナ たまご ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト ほうれんそう	キャベツ たまねぎ レタス デコボン	688 30.1 31.6 3.2
6	木	○	むぎごはん	かれいのみりんしょうゆづけやき のりしおあえ だいこんのオイスターソースに	こめ さとう おおむぎ さとう	あぶら ごまあぶら	かれい とりにく うずらたまご あつあげ	牛乳 のり	にんじん こまつな	はくさい もやし にんにく しょうが だいこん きくらげ	606 26.7 20.7 2.0
7	金	○	チャーハン	あげギョーザ はるさめサラダ とりにくとチンゲンサイのスープ もものあんにとろろ	こめ さとう こむぎこ はるさめ アソビ豆	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく たまご かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ ながねぎ キャベツ コーン きゅうり もやし だけのこ しめじ にんにく しょうが	641 24.7 20.8 2.9
10	月	○	ごはん (ぶりかけ)	さけのマヨネーズやき わふうサラダ かきたまじる ヨーグルト	こめ さとう でんぶん	あぶら	さけ とりにく たまご	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん ピーマン ほうれんそう こまつな	たまねぎ しめじ えのきだけ はくさい ながねぎ	614 29.4 17.7 2.2
12	水	○	ごはん	ハンバーグデミグラスソースがけ わかめサラダ とんじる いやかん	こめ さとう さといも	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく みそ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	もやし キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ながねぎ いやかん	623 24.1 19.1 2.0
13	木	○	ピタパン	ポテトコロッケ ブロッコリーサラダ チリコンカン フルーツあえ	パン さとう じゃがいも こむぎこ アソビ豆	あぶら	ツナ たまご ぶたにく とりにく だいず	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり グリーンピース みかん もも パイ	707 28.5 24.2 2.6
14	金	○	むぎごはん	ぶりのあまからに にくやさしいため とうふのとろみじる ショコラパイ	こめ さとう おおむぎ でんぶん パイ	あぶら ごまあぶら	ぶり とうふ ぶたにく とりにく なると みそ	牛乳	にんじん こまつな ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ だいこん えのきだけ	697 27.9 24.8 2.3
17	月	○	ごはん	こんさいカレー めだまやき こぶきいも	こめ じゃがいも さといも こむぎこ いんげんまめ	あぶら	たまご ぶたにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ごぼう れんこん だいこん	667 23.2 15.8 2.2
18	火	○	なめし	すすきのしおやき いりとうふ せんべいじる ヨーグルトレーズン	こめ さとう せんべい ヨーグルトレーズン	ごまあぶら	すすき ぶたにく とりにく とうふ たまご	牛乳	にんじん あおな	たまねぎ しいたけ えだまめ ごぼう まいたけ はくさい ながねぎ	631 29.7 17.3 2.7
19	水	○	ちゅうかめん	タンメンスープ たこやき くらげのあえもの いちごタルト	ちゅうかめん さとう こむぎこ タルト	あぶら ごまあぶら ごま	たこ くらげ とりにく ぶたにく いか	牛乳 あおのり	にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし コーン しいたけ ながねぎ きくらげ いちご	667 28.6 21.8 2.8
20	木	○	ごはん (きざみのり)	とりのてりやきどんのぐ ちぐさあえ めったじる おふラスク	こめ さとう さつまいも でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま バター	とりにく ぶたにく あぶらあげ ハム みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ ながねぎ キャベツ もやし だいこん はくさい	682 30.4 20.0 2.1
21	金	○	ごはん	とんかつ(ソース) ほうれんそうのおひたし しらたまじる はるか	こめ こむぎこ パンこ しらたまもち	あぶら	ぶたにく とりにく あぶらあげ かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	えのきだけ ごぼう だいこん ながねぎ はるか	647 24.6 18.0 1.9
25	火	○	コーンピラフ	マカロニグラタン もやしサラダ ポトフ	こめ さとう マカロニ じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら バター	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ もやし グリーンピース はくさい セロリ コーン えだまめ	644 22.6 22.5 2.9
26	水	○	ごはん	さばのおろしだれがけ いそかあえ あつあげのみそしる やさいとくだものゼリー	こめ さとう でんぶん ゼリー	あぶら	さば ぶたにく みそ あつあげ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	だいこん もやし たまねぎ しめじ	729 25.8 26.1 2.1
27	木	○	さけごはん	チーズいりたまごやき キャベツとウインナーのいためもの うどんいりよせなべじる	こめ さとう うどん	あぶら ごま	さけ たまご とりにく ウインナー ぶたにく たら	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ キャベツ はくさい えのきだけ	662 29.1 24.3 3.0
28	金	○	アーモンド トースト	ロールキャベツ ビーフシチュー りんご	パン さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら アーモンド バター	ぎゅうにく とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ りんご	722 26.5 30.4 2.7

- ★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。
- ★お米は成田産こしひかり(1等米)を使用しています。
- ★2月分給食費の振替日は3月31日(火)です。



節分には、家の戸口にヒイラギワシ(ヤイカガシ)を飾り、豆をまいて鬼(邪気)を追い払う風習がありますね。給食では、いわし(ハンバーグ)と、大豆(納豆)をお出します。健康で過ごせるよう祈りながらいただきます。

### ♪ リクエストメニューをお出します ♪

11月に行なった調理スタッフの教室訪問の際に、たくさんのリクエストをいただきました。今月の給食にも入れています。お楽しみに!(下線の付いたメニューです。)

### 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、ご配慮くださいますようお願いいたします。



学校給食摂取基準(8~9歳)	2月平均
熱量: 650kcal	665kcal
たんぱく質: 摂取エネルギー全体の13~20%	27.2g (17%)
脂質: 摂取エネルギー全体の25~35%	22.0g (30%)
食塩相当量: 2.0g未満	2.4g

### ◆◆◆ 今月のメニュー紹介 ◆◆◆

#### 18日(火) せんべい汁(青森県)

汁を吸った南部せんべいのモチモチとした食感を味わってみましょう。

#### 20日(木) めった汁(石川県)

めったに食べられないお肉が入っていること、やたらめったら具を入れることから、この名がつけられたそう。