



# 2月 よていこんだてひょう



令和2年

本城小学校共同調理場（小学校）

日	曜日	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)	
			しゅしよく	ふくしよく	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	無機質	ビタミン		炭水化物		脂質
3	月	○	節分こんだて すしめし	てまきずしのぐ 〔のり いかスティック なつとう〕 〔たまごやき ツナマヨネーズ〕 ごますあえ あすかじる ふくまめ	とり肉 たまご いか なつとう 大豆 油あげ ツナ みそ	牛乳 のり 小魚	にんじん	きゅうり だいこん もやし 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも さつまいも	油 ごま油 ごま	716 29.5 24.9 2.9
4	火	○	ナン 本城小6年2組 長島拓海さんのこんだて	カレーミート れんこんチップス コンソメスープ いちご	ぶた肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん ほうれん草 ピーマン	玉ねぎ キャベツ れんこん いちご	ナン じゃがいも	油	609 25.3 26.2 2.8
5	水	○	むぎごはん 〔のりのつくだに〕 遠山小6年1組 及川美味さんのこんだて	ぶりのてりやき もやしのあえもの とんじる	ぶた肉 ぶり みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	きゅうり だいこん もやし コーン ねぎ ごぼう	米 麦 さとう 里いも	油 ごま油	608 25.1 18.7 1.8
6	木	○	ごはん	はるまき チンジャオロースー ちゅうかふうコーンスープ	ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳	ピーマン	たけのこ コーン ねぎ しいたけ	米 さとう 小麦粉 でんぷん	油 ごま油	721 26.1 26.8 2.2
7	金	○	むぎごはん 受験がんばろう!こんだて	ハヤシライス じゃがいものハニーサラダ ヨーグルト	牛肉 生クリーム	牛乳 ヨーグルト スキムミルク	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム グリーンピース	米 麦 じゃがいも はちみつ	油	713 22.2 22.4 2.8
10	月	○	むぎごはん	セルフかつどん さつまじる いよかん	ぶた肉 とり肉 たまご 油あげ みそ	牛乳	にんじん みつば	玉ねぎ だいこん ごぼう ねぎ いよかん	米 麦 さとう 里いも パン粉	油 ごま油	718 30.1 20.6 2.1
12	水	○	スパゲティー	パスカトーレソース チーズオムレツ ツナとわかめのサラダ セノビーゼリー	牛肉 たまご えび いか あさり ツナ ベーコン	牛乳 チーズ わかめ	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし セロリ	スパゲティー さとう 小麦粉 ゼリー	油 バター	694 29.5 28.9 2.5
13	木	○	むぎごはん 〔あじつけのり〕 ハレンタインこんだて	とりにくのレモンじょうゆかけ マカロニサラダ なめこのみそしる アーモンドいりござかな	とり肉 ハム とうふ 油あげ みそ	牛乳 のり 小魚	にんじん パセリ	きゅうり だいこん なめこ レモン	米 麦 さとう マカロニ でんぷん	油 マヨネーズ アーモンド	717 33.6 22.8 2.0
14	金	○	カレー ピラフ	ハートのコロック こんにゃくサラダ ミネストローネ ハートのチョコプリン	ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリ コーン えだ豆 マッシュルーム グリーンピース	米 麦 じゃがいも パン粉 チョコプリン	油 バター	675 21.3 23.6 2.8
17	月	○	むぎごはん 〔ひじきの つくだに〕	さばのカレーじょうゆやき にくじゃが フルーツのヨーグルトあえ	ぶた肉 さば	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん さやいんげん	玉ねぎ いちご みかん おうとう パイナップル	米 麦 さとう じゃがいも	油	747 31.4 20.3 1.9
18	火	○	テーブルロール 〔キャラメル クリーム〕	ハンバーグきのこソースかけ ほうれんそうとコーンのソテー チーズスープ きんかん	ぶた肉 牛肉 たまご ベーコン 生クリーム	牛乳 粉チーズ	にんじん ほうれん草 パセリ	玉ねぎ キャベツ しめじ コーン マッシュルーム きんかん	パン さとう パン粉 キャラメルクリ ム	油 バター	647 26.3 25.4 3.1
19	水	○	チャーハン 三里塚小6年2組 中野拓心さんのこんだて	おからしゅうまい（しょうゆ） わんたんスープ かんぺい	ぶた肉 たまご おから なた	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ 白菜 たけのこ えだ豆 ねぎ かんぺい	米 麦 小麦粉 わんたん	油 ごま油	608 26.0 17.7 3.1
20	木	○	なめし 本城小6年1組 山田心優さんのこんだて	さけのしおこうじやき わふうサラダ しらたまじる いちごヨーグルト	さけ 油あげ	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん ほうれん草 小松菜	だいこん えのき ねぎ	米 麦 さとう 白玉	油	683 25.1 18.7 2.3
21	金	○	はつがまい ごはん	ポークカレー ひれかつ コーンとかにかまぼこのサラダ （マヨネーズ）	ぶた肉 たまご かにかまぼこ	牛乳 粉チーズ スキムミルク	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 パン粉 じゃがいも	油 マヨネーズ	697 23.1 20.8 2.4
25	火	○	むぎごはん 〔ひじき ふりかけ〕 三里塚小6年1組 佐藤優真さんのこんだて	いわしのフライ ちくさあえ おでん	いわし はんぺん かんもどき ちくわ さつまあげ 油あげ うすたらまご	牛乳 こんぶ ひじき	にんじん ほうれん草	キャベツ だいこん もやし	米 麦 さとう	油 ごま油 ごま	675 25.2 23.2 1.8
26	水	○	ごはん	えびぎょうざ ちゅうかあえ マーボーどうふ	ぶた肉 たまご えび かまぼこ とうふ みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ たけのこ きゅうり もやし しいたけ きくらげ	米 さとう 小麦粉 でんぷん	油 ごま油 ごま	698 28.1 23.3 2.6
27	木	○	うどん	カレーうどんじる あつやきたまご ツナとやさいのごまあえ ひとくちピーチゼリー	ぶた肉 たまご ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし ねぎ しいたけ	うどん さとう でんぷん ゼリー	油 ごま	663 29.5 20.8 2.7
28	金	○	きりこぶ ごはん	まんだいのこうみあげ きゅうりのなんばんづけ えびだんごのすましじる かじゅうグミ	とり肉 えび まんだい 油あげ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草 きぬさや	きゅうり たけのこ ねぎ しいたけ	米 麦 さとう 小麦粉 でんぷん グミ	油 ごま油 ごま	642 27.8 20.1 2.6

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

★米（コシヒカリ1等米）、は成田市産です。

★7日、12日、14日、20日のデザートと4日のナンは学校配送になります。

1月分の給食費は3月2日が納付日（振替日）です。早めに口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準（8～9歳）

熱量：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

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。

