



2月 よていこんだてひょう



令和3年

成田市学校給食センター・玉造分所(小学校)

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		
					炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
1	月	○	ごはん	ぶりのてりやき ちぐさあえ とりにくとだいこんのもの	こめ さとう さといも	あぶら ごま ごまあぶら	ぶり あぶらあげ とりにく なまあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん	キャベツ もやし だいこん	663 30.9 22.0 1.82
2	火	○	ひじきごはん	せつぶんこんだて いわしのみりんぼし あさづけ おろしじる ふくまめ	こめ さとう じゃがいも さつまいも	あぶら ごま	いわし とりにく だいす かまぼこ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	キャベツ だいこん しめじ ながねぎ	624 28.4 15.5 3.29
3	水	○	むぎごはん (かんこくのり)	にくまん はっぼうさい フルーツポンチ	こめ でんぶん むぎ さとう こむぎこ	ごまあぶら	ぶたにく いか えび うすらたまご	牛乳 のり	にんじん ちんげんさい	しょうが にんにく きくらげ たけのこ はくさい たまねぎ もも みかん パイン りんご	679 30.7 17.1 2.19
4	木	○	きなこ あげパン	にんじんのマリネ わやさいたっぷりシチュー でこぼん	パン さとう さといも こめこ	あぶら なまクリーム バター	ツナ ベーコン きなこ	牛乳	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ きゅうり ながねぎ はくさい でこぼん	664 24.1 24.8 2.76
5	金	○	ごはん (なっとう)	さわらのさいきょうやき きりぼしだいこんのもの かきたまじる	こめ さとう でんぶん	あぶら	さわら なっとう さつまあげ みそ あぶらあげ たまご とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	きりぼしだいこん はくさい ながねぎ しいたけ	639 29.1 18.9 2.20
8	月	○	ごはん	すきやき ツナとやさいのからしあえ だいがくいも(2こ)	こめ さとう さつまいも みずあめ	あぶら ごま	ぎゅうにく ツナ とうふ	牛乳	こまつな にんじん	もやし ながねぎ はくさい	670 24.4 20.2 1.81
9	火	○	むぎごはん	かぼちゃのサラダ(マヨネーズ) チキンカレー ぼんかん	こめ むぎ じゃがいも	あぶら マヨネーズ アーモンド	とりにく	牛乳	かぼちゃ にんじん	えだまめ たまねぎ にんにく りんご ぼんかん	711 23.1 19.1 1.75
10	水	○	やきそば	こまつなのナムル ちゅうかちまき	ちゅうかめん もちこめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん ピーマン	キャベツ もやし きゅうり コーン しいたけ しょうが	609 23.2 18.3 3.30
12	金	○	テーブルロール	ハンバーグデミグラスソース かいそうサラダ ジュリエンスープ ティラミス♡	パン さとう ティラミス	あぶら	とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳 わかめ こんぶ	トマト ちんげんさい にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン たまねぎ セロリ マッシュルーム	687 23.7 34.6 3.07
15	月	○	ごはん	とりにくのかおりやき ほうれんそうののりあえ にくじゃが	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく ぶたにく	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	えのきたけ たまねぎ にんにく えだまめ	646 31.9 16.9 2.33
16	火	○	さけわかめ ごはん	ささみチーズフライ いりうのはな ふるさとじる	こめ さとう パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら	さけ とりにく ぶたにく おから たまご あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん はねぎ こまつな	だいこん しいたけ しょうが	673 29.7 21.1 3.18
17	水	○	むぎごはん	さばのカレーやき きんぴらぶたどんのぐ のっぺいじる りんご	こめ でんぶん むぎ さとう さといも	あぶら	さば ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ ごぼう だいこん ながねぎ しいたけ りんご	692 29.1 23.3 2.46
18	木	○	しょくパン (ブルーベリー ャム)	まだいのトマトパッツァ れんこんサラダ ふゆやさいのこめこクリームに	パン こめこ じゃがいも ブルーベリー ャム	オリーブオイル バター なまクリーム	まだい とりにく ベーコン	牛乳	トマト パセリ にんじん ピーマン ブロッコリー	ズッキーニ れんこん もやし きゅうり たまねぎ はくさい しめじ	709 33.4 26.1 2.30
19	金	○	スパゲティ	いりどりやさいのミートソース ブロッコリーのサラダ(ドレッシング) たまごドーナツ	スパゲティ こむぎこ ドーナツ	あぶら オリーブオイル バター	ぶたにく たまご	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん ピーマン トマト	きゅうり コーン たまねぎ セロリ ズッキーニ なす マッシュルーム	732 31.2 22.6 2.62
22	月	○	ごはん	ぶたにくのマーマレードやき ひじきのごもくに きのこのみそじる いちごヨーグルト	こめ さとう マーマレード	あぶら	ぶたにく みそ とりにく だいす あぶらあげ とうふ	牛乳 ひじき ヨーグルト	こまつな にんじん	えだまめ しいたけ なめこ えのきたけ だいこん オレンジ	699 31.5 24.4 2.48
24	水	○	むぎごはん (ふりかけ)	ユーリンチー はるさめサラダ スープぎょうざ	こめ むぎ さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ハム ぶたにく	牛乳	ちんげんさい にんじん	ながねぎ キャベツ はくさい きゅうり たまねぎ しょうが にんにく	685 27.7 18.8 2.85
25	木	○	ナン	ブロッコリーとかぼちゃのグラタン キーマカレー ミネストローネ	ナン さとう こむぎこ マカロニ	あぶら バター	ぶたにく だいす ベーコン ひよこまめ いんげんまめ えんどうまめ	牛乳 チーズ	ブロッコリー かぼちゃ にんじん トマト ピーマン パセリ	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく セロリ	679 30.9 27.5 3.58
26	金	○	ごはん	さけのコーンマヨネーズやき なのはなのごまあえ とんじる さくらもち	こめ さとう さといも さくらもち	あぶら ごま マヨネーズ	さけ ぶたにく とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう なのはな にんじん パセリ	だいこん ごぼう ながねぎ コーン	692 29.1 22.8 2.22

★食材の都合により、献立を変更する場合があります。

★お米は、成田産こしひかり(1等米)を使用しています。

★4, 12, 17, 22, 26日のデザート, 5日納豆, 25日ナンは、学校配送です。

学校給食摂取基準(3・4年生)

月平均

熱量: 650kcal
たんぱく質: 24.4g(範囲21.1g~32.5g)
脂質: 18.1g(範囲14.4g~21.7g)
食塩相当量: 2.0g以下

675
28.5
21.9
2.57

＜他県産水産物販売促進緊急対策支援事業＞



新型コロナウイルス感染拡大の影響により、日本各地で水産物の流通量の減少及び単価の下落等の影響が顕著となっており、漁業活動の継続支援が課題となっています。そこで、18日のまだいは、愛媛県漁業協同組合より無償で頂けることになりました。

◇◆お知らせ◆◇

2月分の給食費口座振替日は、3月31日(水)です。
お早めに口座への入金をお願いします。