

献立予定表

令和3年2月

下総みどり学園（後期課程）成田市学校給食センター下総分所

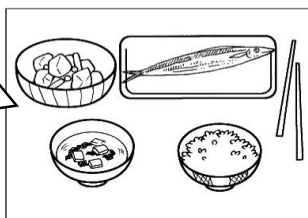
ひ に ち	よ う び	こんだて				主な材料と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		主食	牛乳	副食	デザート その他	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
						1群 魚・肉・玉子 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海草	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・芋類 砂糖	6群 油脂		
1	月	麦ご飯	○	かにシューマイ(2個) チャプチェ サムゲタン	★ ヨーグルト	鶏肉 牛肉 豚肉 かに	牛乳 ヨーグルト	人参 にら 小ねぎ	しいたけ キャバツ たけのこ ねぎ もやし 玉ねぎ にんにく しょうが	米 麦 砂糖 春雨 小麦粉	油 ごま油	780	31.4
節分献立													
2	火	ご飯 (味付けのり)	○	鯛の梅煮 里芋のそぼろあんかけ けんちん汁	福豆	油あげ 豆腐 大豆 豚	牛乳 のり	人参 絹さや	ごぼう しいたけ ねぎ しょうが 大根	米 砂糖 片栗粉 里芋 さつまい		794	33.0
3	水	ご飯	○	鮭のチーズ焼き 高野豆腐とひじきの煮物 えびとうすらたまごのスープ	りんご	鮭 えび 凍り豆腐 鶏肉 たまご 大豆	牛乳 チーズ ひじき	人参 小ねぎ	しいたけ 玉ねぎ りんご	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	781	36.8
4	木	塩 ラーメン (中華めん) ☆	○	手作り茶わん蒸し	もちもち むらさき 芋	豚肉 鶏肉 なると たまご かまぼこ	牛乳	人参 小ねぎ みつば	玉ねぎ キャバツ もやし しいたけ	中華めん むらさきいも		774	34.2
5	金	ご飯	○	白身魚のねぎソースがけ かぼちゃのバター煮 野菜かきたま汁	いちごの ムース	ほき たまご	牛乳	人参 ほうれん草 かぼちゃ 小ねぎ	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ しいたけ	米 砂糖 片栗粉 ムース	油 ごま油 バター	831	28.9
8	月	ご飯 (ひじきのり)	○	ほっけの一夜干し じゃが芋きんぴら みそバターすいとん汁		ほっけ みそ 鶏肉 さつまいも揚げ 油あげ	牛乳 のり ひじき	人参 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 ごま バター	808	34.0
9	火	ミルク ロール ☆	● コーヒ-	鶏肉のバジル焼き 元気の出るサラダ クラムチャウダー		鶏肉 ハム あさり ベーコン	牛乳	人参 パセリ	キャバツ きゅうり にんにく 玉ねぎ コーン	パン 砂糖 じゃが芋	油 ごま油 オリーブオイル	827	38.5
10	水	麦ご飯	○	野菜かき揚げ 天つゆ 五色和え 水ぎょうざスープ	お魚 アーモンド	ハム たまご 豚肉 かたくちいわし	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草 春菊	大根 白菜 ねぎ 玉ねぎ ごぼう	米 麦 砂糖 小麦粉	油 ごま油 アーモンド	857	25.6
12	金	カレー ピラフ	○	スコッチエッグ ケチャップ ひじきとツナのサラダ オニオンスープ	ティラミス	鶏肉 ハム ツナ たまご	牛乳 ひじき	人参 パセリ	玉ねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース きゅうり セロリ	米 麦 砂糖 ティラミス	油	799	28.6
15	月	麦ご飯	○	いかのもろみ漬け 桜えびと大根の和風和え 肉じゃが		いか 桜えび 油あげ 豚肉	牛乳 のり	人参 いんげん 水菜	大根 玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	847	32.4
16	火	メープル トースト	○	肉団子(2個) ブロッコリーとツナのお豆サラダ ビーフシチュー		鶏肉 ツナ 牛肉 大豆 金時豆	牛乳	人参 ブロッコリー	キャバツ きゅうり コーン 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	パン 砂糖 じゃが芋 メープル	油 マーガリン	864	30.5
17	水	ご飯	○	ぶりの照り焼き ほうれん草とねぎのポンず和え 吉野汁	チーズ	ぶり 鶏肉 豆腐 かつお節	牛乳 チーズ	人参 小松菜 ほうれん草	しょうが もやし ねぎ 大根 しいたけ	米 砂糖 里芋 片栗粉		796	35.8
18	木	麦ご飯	○	ハヤシライスルー もやしとハムのサラダ	甘平	ハム 牛肉	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく 甘平 きゅうり もやし グリンピース マッシュルーム	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	798	28.9
9年生応援献立													
19	金	ご飯	○	手作りチキンカツ ソース ごま和え さつまい	オレンジ ゼリー	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	もやし キャバツ 大根 ごぼう ねぎ しいたけ	米 砂糖 パン粉 ゼリー さつまい 小麦粉	油 ごま	879	34.4
22	月	ご飯	○	鯖のかっぼう漬け 五目豆 貝だくさんみそ汁		鯖 鶏肉 大豆 豆腐 ちくわ みそ 油あげ	牛乳 昆布	人参 ほうれん草	ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖		856	35.7
24	水	ご飯	○	手作りハンバーグ(おろしソース) 小松菜の磯香和え 大根となめこのみそ汁		牛肉 豚肉 たまご みそ 豆乳 油あげ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 もやし ねぎ なめこ	米 麦 砂糖 パン粉		822	34.0
25	木	麦ご飯	○	ユーリンチー(3個) 塩昆布とキャバツの和え物 ゆばのすまし汁		鶏肉 ハム ゆば かつお節 かまぼこ	牛乳 昆布	人参 ほうれん草	にんにく しょうが ねぎ キャバツ きゅうり コーン しいたけ	米 麦 砂糖 片栗粉 はちみつ	油 ごま油	850	35.7
26	金	麦ご飯	○	ホイコーロー丼の具 春雨スープ	せとか	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	人参 チンゲンサイ ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ キャバツ たけのこ しいたけ せとか	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま油 ごま	785	31.7

*食材の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
 *はしを忘れずに持参しましょう。
 *☆印のメニューは学校に直接配送されます。

**米、長ねぎ、さつまい、白菜
人参、小松菜は成田産(下総地区)です。**

マナークイズ

左の配膳で
間違っているものを
3つあげましょう。
答えは右下です。



学校給食摂取基準(中学生)

エネルギー: 830kcal
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: 2.5g未満

2月
平均値

エ 818
たん 32.8
脂 26.3
塩 2.7

2月分の給食費振替日は3月31日(水)です。