



2月 こんだてよていひょう



2021年

成田市学校給食センター大栄分所[小学校]

日	曜日	献立名				主な材料とその働き					栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		主食	牛乳	副食	デザート その他	体をつくる もとなる		体の調子を整えるもとなる		エネルギーの もとなる		
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物		脂質
1	月	ひじきごはん	○	なのはなとさつまいものかきあげ(しょうゆ)にくじゃがわふうサラダ		しらす ぶた肉	牛乳 ひじき のり	にんじん なのはな ほうれん草	玉ねぎ えだ豆 えのきたけ	米 小麦粉 さつまいも じゃがいも さとう	油 ごま油	689 22.1 20.1 2.50
2	火	丸パン	○	タンドリーチキンABCスープ おんやさいサラダ(ドレッシング)	マスカットゼリー	とり肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん かぼちゃ アスパラ	はくさい 玉ねぎ コーン キャベツ カリフラワー	パン ギリー マカロニ	ドレッシング	606 25.4 23.1 2.56
3	水	ごはん てまきのり	○	いかのかりんとあげ・ツナマヨ・なっとう いわしのつみれじる キャベツのたくあんあえ	とうにゅう バナナコッタ	いか いわし かまぼこ ツナ かつお節 納豆	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	ねぎ きゅうり キャベツ しめじ はくさい たくあん	米 小麦粉 バナナコッタ てん粉	油 ごま マヨネーズ	677 36.3 19.8 2.65
4	木	ごはん	○	ぶたキムチどんぐり はるさめとちくわのスープ ほうれん草のナムル		ぶた肉 みそ ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん ら きぬさや ほうれん草	キムチ ごぼう もやし ねぎ	米 春雨 さとう	ごま油 ごま油	587 20.0 19.7 2.81
5	金	ごはん	○	このは天ぷら(しょうゆ) すましじる もやしのあえもの	みかんゼリー	たら とり肉 とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	パセリ にんじん ほうれん草	しいたけ ねぎ もやし コーン きゅうり	米 ギリー でん粉 さとう	油 ごま油	680 28.0 16.2 2.46
8	月	ごはん	○	さわらのさいきょうやき ほうれん草のみそじる ひじきのサラダ	りんご	さわら みそ とうふ 油あげ ツナ	牛乳 ひじき	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ りんご えのきたけ ねぎ キャベツ コーン	米 さとう じゃがいも	油	599 29.9 16.5 1.74
9	火	ちゅうかめん	○	みそラーメンスープ えだまめしゅうまい ちゅうかあえ		ぶた肉 なた みそ たまご かまぼこ	牛乳	にんじん	ねぎ もやし キャベツ コーン 玉ねぎ えだ豆 きゅうり きくらげ	ちゅうかめん 小麦粉 マロニー さとう	油 ごま ごま油	602 27.1 20.7 2.89
10	水	ごはん	○	きみとろりめだまやき ガバオライスのぐ フォーのスープ	やさいと くだもの ゼリー	たまご とり肉 なた	牛乳 わかめ	ピーマン 赤ピーマン パプリカ にんじん	玉ねぎ しめじ はくさい もやし ねぎ	米 さとう フォー ゼリー	油 ごま油	641 25.6 15.6 2.61
12	金	キャロット ピラフ	○	とりにくのハニーマスタードやき パスタスープ アスパラのアモード あえ	いちごの ハートムース	とり肉 ハム	牛乳	にんじん 赤ピーマン アスパラ	コーン キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	米 さとう はちみつ マカロニ ムース	バター アモード 油	687 26.6 23.7 2.99
15	月	ごはん	○	メンチカツ(ソース) なめこじる きりぼしだいこんのいために	オレンジ	ぶた肉 とうふ みそ とり肉 油あげ さつまあげ	牛乳	にんじん ほうれん草 いんげん	玉ねぎ コーン キャベツ なめこ ねぎ 切干だいこん しいたけ オレンジ	米 パン粉 小麦粉 さとう	油 ごま油	701 26.7 23.9 2.16
16	火	ピタパン	○	チリコンカン チーズスープ ツナポテトサラダ(マヨネーズ)	はちみつ レモンゼリー	ぶた肉 とり肉 大豆 ベーコン たまご ツナ	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ キャベツ グリルピーズ ヨー きゅうり えだ豆	ピタパン 小麦粉 ギリー パン粉 じゃがいも	油 マヨネーズ	671 26.5 25.2 2.28
17	水	カレーピラフ	○	とりにくのバーベキューソース コンソメスープ アスパラとカブのサラダ(ドレッシング)		とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ アスパラ	コーン 玉ねぎ キャベツ カリフラワー マッシュルーム	米 さとう じゃがいも	油 ドレッシング	666 25.8 25.3 3.03
18	木	ごはん ふりかけ	○	さけのこうそうやき エビだんこのすましじる キャベツのしおこんぶあえ		さけ えび かつお節	牛乳 こんぶ	パセリ にんじん ほうれん草	ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	米	バター ごま ごま油	576 30.1 16.5 2.14
19	金	ごはん	○	にらまんじゅう はっほうさい きゅうりともやしのナムル	いよかんゼリー	ぶた肉 いか えび うすら卵	牛乳	にら にんじん	キャベツ はくさい 玉ねぎ しいたけ もやし きゅうり コーン ヤブコブ	米 でん粉 小麦粉 ギリー さとう	ごま油 油 ごま	671 27.9 18.2 2.39
22	月	ごはん	○	ぎんだらのみしょうやき しらたまじる すきやきふうじ	チーズ	ぎんだら みそ 油あげ 牛肉 やきとうふ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	だいこん ねぎ 玉ねぎ はくさい しいたけ	米 さとう 白玉もち		730 32.0 25.8 2.21
24	水	むぎごはん	○	ブレンオムレツ ポークカレー コーンサラダ	ソファール ヨーグルト	たまご ぶた肉	牛乳 スライス ヨーグルト	にんじん アスパラ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 麦 じゃがいも	油 バター	736 27.5 23.3 2.01
25	木	ごはん	○	とりのからあげ かきたまじる マカロニサラダ(マヨネーズ)	アセロラ ゼリー	とり肉 とうふ なた たまご ハム	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	玉ねぎ きゅうり えのきたけ	米 マロニー でん粉 ゼリー	油 マヨネーズ	717 32.1 22.2 2.39
26	金	ごはん	○	ぶたどんぐり さといものみそじる きゅうりのふうみづけ	でこぼん	ぶた肉 油あげ かまぼこ とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ しいたけ ねぎ きゅうり でこぼん	米 さとう さといも	油 ごま油	627 26.4 19.2 2.16

※食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

学校給食 摂取基準 (8~9歳)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650kcal 21.1~32.5g 14.4~21.7g 2未満	月平均	659 27.6 20.8 2.4
------------------------	-------------------------------	--	-----	----------------------------

はしをしょうすにつかおう!

はしのもちかた

うえのはしは、えんぴつを
もつようにもつ



したのはしは、
おやゆびのつけねと、
くすりゆびのさきの
よこがわにのせる。

つかうときは、うえの
はしだけをうごかす

今月の地元産は

【ぶた肉2/26】
飯田裕一(大栄十余三)



〇〇〇お知らせ〇〇〇
1月分の給食費は、3月31日が納付日(振替日)です。
お早めに口座へのご入金をお願いします。