



# 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[中学校]

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	○	菜の花とさつま芋のかき揚げ(しょうゆ) 肉じゃが 和風サラダ		しらす ぶた肉	牛乳 ひじき のり	にんじん 菜の花 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	867 26.9 23.4 2.91
2	火	丸パン	○	タンドリーチキン ABCスープ 温野菜サラダ(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	小松菜 にんじん かぼちゃ アスパラ	白菜 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	762 32.6 27.7 3.17
3	水	ごはん 手巻き寿司	○	いかのかりんと揚げ・ツナマヨ・納豆 いわしのつみれ汁 キャベツのたくあん和え	豆乳 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 白菜 たくあん	米 小麦粉 バナナコッタ でん粉	油 ごま マヨネーズ	815 41.2 22.2 2.66
4	木	ごはん	○	ぶたキムチ丼の具 春雨とちくわのスープ 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 にら 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	738 23.9 22.4 3.35
5	金	ごはん	○	木の葉天ぷら(しょうゆ) すまし汁 もやしの和え物	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	808 32.1 17.3 2.97
8	月	ごはん	○	さわらの西京焼き ほうれん草のみそ汁 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	757 35.8 18.6 2.06
9	火	ちゅうかめん	○	みそラーメンスープ 枝豆しゅうまい 中華和え		ぶた肉 なた みそ 卵 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	781 33.9 23.6 3.63
10	水	ごはん	○	黄身トローリ目玉焼き ガバオライスの具 フォーのスープ	野菜と果物の ゼリー	卵 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 白菜 もやし ねぎ	米 さとう フォー ゼリー	油 ごま油	784 30.1 17.3 3.04
12	金	キャロット ピラフ	○	とり肉ハニーマスタード焼き パスタスープ アスパラのアーモド 和え	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 アーモンド 油	865 33.4 28.0 3.58
15	月	ごはん	○	メンチカツ(ソース) なめこ汁 切り干し大根の炒め煮	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	899 32.7 28.9 2.66
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 卵 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	786 31.6 29.1 2.72
17	水	カレーピラフ	○	とり肉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 アスパラ マッシュルーム	米 さとう じゃがいも	油 ドレッシング	850 32.9 30.0 3.59
18	木	ごはん ふりかけ	○	さけの香草焼き エビ団子のすまし汁 キャベツの塩こんぶ和え		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	701 33.4 17.2 2.64
19	金	ごはん	○	にらまんじゅう 八宝菜 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 ヤグソース	米 でん粉 小麦粉 ギリー さとう	ごま油 油 ごま	821 33.0 20.6 2.82
22	月	ごはん	○	ぎんだらのみしょう焼き 白玉汁 すき焼き風煮	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 小松菜	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		916 38.3 29.5 2.55
24	水	麦ごはん	○	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	卵 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	930 34.0 28.4 2.49
25	木	ごはん	○	とりのから揚げ かきたま汁 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 卵 ハム	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	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	872 38.1 24.4 2.61
26	金	ごはん	○	ぶた丼の具 里芋のみそ汁 きゅうりの風味漬	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	794 31.8 22.0 2.55

※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	650kcal
たんぱく質	21.1~32.5g
脂質	14.4~21.7g
食塩相当量	2未満

月平均

エネルギー	819
たんぱく質	33.1
脂質	23.9
食塩相当量	2.9

## はしや、食器の使い方を気をつけよう!

### はしの悪い使い方



### 茶碗の悪い持ち方



### 今月の地元産は

【ぶた肉 2/26】  
飯田裕一(大栄十歳三)



●●●お知らせ●●●  
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。