



2月 学校給食予定献立表

令和2年度

成田市立公津の杜中学校学校給食共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き					エネルギー (kcal)		
			主食	副食	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 (g)	脂質 (g)
					たんぱく質	むきしつ無機質	ビタミン		たんすいかぶつ炭水化物	しつ脂質		
1	月	○	ごはん	ビーフカレー コーンサラダ いりこナッツ	牛肉	牛乳 かえりにほし チーズ	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ しょうが コーン キャベツ きゅうり	米 砂糖 じゃがいも 小むぎ粉	サラダ油 白ごま アーモンド バター	工 677 た 22.4 脂 23.3 塩 2.3	
せつぶんメニュー			むぎごはん	いわしのみぞれに ポパイサラダ おじゃがもち汁 せつぶんミックス	いわし ふた肉 かつお節 大豆	牛乳 かえりにほし のり ちりめん	にんじん ほうれん草 小松菜	もやし 大根 長ねぎ ごぼう	米 むぎ おじゃがもち	サラダ油 白ごま	工 663 た 28.8 脂 19.0 塩 2.3	
3	水	○	ごはん	生あげのそぼろあんかけ 白菜のあえもの 五目汁 一口みかんゼリー	生あげ とり肉 油あげ	牛乳	にんじん	しょうが 大根 白菜 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 里いも 片栗粉	サラダ油 白ごま	工 634 た 26.0 脂 18.2 塩 1.8	
4	木	○	丸パン	とり肉のハーブやき マカロニサラダ ミネストローネ	とり肉 ハム 大豆	牛乳	にんじん パセリ トマト	きゅうり 玉ねぎ キャベツ	丸パン パン粉 マカロニ 砂糖	オリーブ油 バター	工 624 た 31.8 脂 22.0 塩 2.6	
5	金	○	むぎごはん	ホイコーロー ちゅうかあえ ワンタンスープ デコボン	ふた肉 かまぼこ なると たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく 玉ねぎ きゅうり キャベツ デコボン 干しいたけ もやし	米 むぎ 砂糖 片栗粉 マロニー	サラダ油 白ごま ごま油	工 646 た 24.3 脂 16.8 塩 2.2	
8	月	○	むぎごはん	エビフライ のりマヨあえ 大根のみそ汁 りんご	エビ 油あげ	牛乳 のり わかめ	ほうれん草	キャベツ れんこん 大根 長ねぎ りんご	米 むぎ	サラダ油 白ごま	工 672 た 25.2 脂 19.9 塩 2.3	
9	火	○	ごはん	あつやき玉子 ごまあえ すきやき風のもの かみかみ大豆	たまご 牛肉 とうふ 大豆	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	えのきたけ 長ねぎ 白菜	米 砂糖 おつゆふ	白ごま	工 668 た 30.1 脂 22.2 塩 2.0	
10	水	○	むぎごはん	さばのカレーやき きりぼし大根のおかかあえ かぶのみそ汁 ばくがゼリー	さば 油あげ かつお節	牛乳	にんじん 小松菜 かぶ葉	玉ねぎ かぶ 大根	米 むぎ 砂糖	サラダ油	工 638 た 24.8 脂 15.1 塩 2.5	
12	金	○	ミートソース スパゲッティ	たれ付き肉だんご イタリアンサラダ ミートソース	ふた肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	コーン キャベツ きゅうり セロリ にんにく 玉ねぎ	スパゲッティ 砂糖	サラダ油 オリーブ油 バター	工 659 た 27.4 脂 22.7 塩 1.9	
15	月	○	むぎごはん	とり肉のからあげ 小松菜とコーンのソテー けんちん汁	とり肉 ウインナー とうふ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく もやし しょうが コーン ごぼう 大根 長ねぎ	米 むぎ 里いも 片栗粉	サラダ油 バター ごま油	工 662 た 28.3 脂 19.6 塩 2.0	
16	火	○	ごはん	あじのあげに いそかあえ とんじる くろむしパン	あじ ふた肉	牛乳 しらす のり	にんじん 小松菜	もやし 大根 ごぼう 長ねぎ	米 里いも こむぎこ くろ砂糖	サラダ油	工 686 た 28.5 脂 14.4 塩 2.4	
17	水	○	むぎごはん	ブルコギ丼(ぐ) きゅうりのナムル フルーツミックス	牛肉 あつあげ	牛乳	にんじん にら	長ねぎ コーン りんご 玉ねぎ もやし もも缶 にんにく みかん缶 パイン缶 きゅうり	米 むぎ 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま	工 671 た 23.3 脂 20.6 塩 1.0	
18	木	○	くろ食パン (ジャム)	ほうれん草オムレツ ブロッコリーサラダ ホタテのクリームに	たまご とり肉 バビ-ほたて	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 白菜 コーン	くろ食パン マカロニ 小むぎ粉	サラダ油 バター	工 678 た 26.4 脂 26.4 塩 2.7	
19	金	○	ごはん	手作りハンバーグ ビーンズサラダ やさいスープ	牛肉 ふた肉 たまご 大豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ きゅうり えのきたけ 白菜 コーン 干しいたけ	米 パン粉 砂糖	バター	工 668 た 29.7 脂 22.0 塩 2.0	
22	月	○	むぎごはん	ししゃものピリからあげ なっとうあえ おでん りんご	いわしつみれ うずら ちくわ さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草	大根 りんご	米 むぎ	サラダ油 白ごま	工 638 た 27.3 脂 17.9 塩 2.5	
24	水	○	ごはん	手作りとうふナゲット おかかあえ なめこ汁 ヨーグルト	とうふ とり肉 たまご 大豆 かつお節	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし 長ねぎ キャベツ なめこ	米 片栗粉 砂糖	サラダ油	工 637 た 27.7 脂 20.9 塩 2.1	
25	木	○	むぎごはん	さけのオイネーズやき わふうサラダ とうふとわかめのみそ汁 デコボン	鮭 とうふ 油あげ	牛乳 のり わかめ	にんじん 小松菜	えのきたけ 長ねぎ デコボン	米 むぎ 砂糖	サラダ油	工 688 た 25.7 脂 24.7 塩 2.7	
26	金	○	みそラーメン (ちゅうかめん)	ぎょうざ ばいせんごまあえ バナナ	ふた肉 焼豚 なると	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ 小松菜	玉ねぎ もやし コーン 長ねぎ バナナ	ちゅうかめん	サラダ油 白ごま ごま油	工 687 た 26.5 脂 21.9 塩 2.4	
給食回数					18	回	学校給食 摂取基準 (小学校)		熱量：650kcal たんぱく質： 摂取1杯分-全体の13~30% 脂質：18g~21.6g 食塩：2.0g以下	2月 平均値	工 661 た 26.9 脂 20.4 塩 2.2	
※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。												