



2月 よていこんだてひょう



本城小学校共同調理場（小学校）

令和3年

日	曜日	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		
			しゅしよく	ふくしよく	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	むきしつ 無機質	ビタミン			たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質
1	月	○	ごはん	さばのカレーじょうゆやき フルーツのヨーグルトあえ にくじゃが	さば ぶた肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん いんげん	みかん もも パイ バナナ 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま油	664 30.7 20.0 2.0
節分献立											
2	火	○	すしめし	てまきすしのぐ (のり なつとう いかスティック) たまごやき ツナマヨネーズ キャベツのたくあんあえ すましじる せつぶんまめ	いか 卵 ツナ かつお節 とり肉 とうふ 大豆 かまぼこ なつとう	牛乳 のり わかめ	にんじん	キャベツ たくあん しいたけ ねぎ えのきたけ	米 さとう	油 マヨネーズ ごま	640 28.2 20.6 2.7
3	水	○	むぎごはん	ハンバーグわふうきのソース いそべあえ さつまいものみそしる	とり肉 ぶた肉 油あげ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	しいたけ しめじ ねぎ もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 でん粉 さつまいも さとう		632 22.4 16.3 2.0
本城小6年1組 永嶋亮太さん ★献立のテーマ★ バランスよくつくる											
4	木	○	ナン	カレーミート れんこんチップス ABCスープ かじゅうグミ	ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	れんこん 玉ねぎ キャベツ コーン	ナン マカロニ じゃがいも グミ	油	635 26.7 23.8 2.7
5	金	○	ごはん	パオズ もやしのナムル マーボーどうふ	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん にら	もやし しいたけ たけのこ 玉ねぎ ねぎ	米 さとう でん粉	ごま油	657 26.3 19.0 2.7
本城小6年1組 大八木未彩さん ★献立のテーマ★ バランスよく食べられる献立											
8	月	○	ごはん	ししゃものなんばんづけ さといものそぼろに とんじる ヨーグルト	ししゃも とり肉 とうふ ぶた肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	ねぎ だいこん ごぼう	米 さとう 里いも	油 ごま油	702 27.1 20.8 2.5
9	火	○	スパゲティー	かんてんサラダ(ドレッシング) ミートソース みかん	牛肉 ぶた肉 大豆	牛乳 チーズ わかめ	にんじん ピーマン ブロッコリー	きゅうり コーン 玉ねぎ セロリ みかん	スパゲティ	油 ドレッシング	642 24.2 20.7 2.1
10	水	○	さけなめし	あつやきたまご ごますあえ けんちんじる	さけ 卵 油あげ とうふ	牛乳	にんじん	きゅうり もやし ごぼう だいこん ねぎ	米 麦 さとう 里いも	ごま ごま油	586 20.4 16.8 2.8
バレンタイン献立											
12	金	○	カレーピラフ	ハートのコロケ コンソメスープ ハートのチョコプリン	ベーコン ウィンナー	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース はくさい	米 麦 じゃがいも プリン	バター 油	661 20.2 24.5 2.5
遠山中3年D組リクエスト献立											
15	月	○	はつがまい ごはん	ポークかつ コールスローサラダ きのこカレー	ぶた肉 ハム	牛乳 チーズ スキムミルク ヨーグルト	にんじん	キャベツ コーン 玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム	米 じゃがいも	油 マヨネーズ	676 23.6 19.9 2.8
16	火	○	ココア シュガー トースト	イタリアンサラダ つぶつぶコーンポタージュ ぼんかん	ツナ	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん パセリ ブロッコリー	コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ ぼんかん	パン さとう	マーガリン ドレッシング	733 23.0 27.5 3.0
本城小6年2組 藤崎玲音さん ★献立のテーマ★ 中華のおいしいものまどめ											
17	水	○	キムチ チャーハン	あげぎょうざ きゅうりのなんばんづけ ちゅうかふうたまごスープ	ぶた肉 ベーコン 卵 とうふ	牛乳	にんじん にら こまつな	キムチ ねぎ きゅうり しいたけ きくらげ	米 麦 さとう でん粉	ごま油 油	632 22.9 24.6 3.1
18	木	○	にんじん ピラフ	とりにくハニーマスタードやき パスタスープ オレンジ	ツナ とり肉	牛乳	にんじん	マッシュルーム コーン 玉ねぎ キャベツ しめじ オレンジ	米 麦 はちみつ マカロニ	バター 油	715 30.1 17.4 3.2
本城小6年2組 松田芽依さん ★献立のテーマ★ 病気やかぜを防ぎ元気な体をつくらう!											
19	金	○	ごはん	まんだいのこうみあげ わふうサラダ じゃがいものみそしる カルシウムヨーグルト	まんだい 油あげ みそ	牛乳 ヨーグルト のり わかめ	ほうれん草 にんじん	ねぎ えのきたけ 玉ねぎ	米 でん粉 小麦粉 さとう じゃがいも	ごま 油	671 27.0 20.7 2.1
22	月	○	むぎごはん	わかさぎフリッター ぶたにくとやきどうふのもの しらたまじる	わかさぎ ぶた肉 とうふ 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ しいたけ だいこん ねぎ しめじ	米 麦 さとう 白玉もち	油	644 22.4 18.7 1.7
本城小6年1組 関口穂花さん ★献立のテーマ★ 栄養バランスを考えた献立											
24	水	○	ごはん (あじつけのり)	チキンなんばん ポテトサラダ とうふとわかめのみそしる	とり肉 ハム とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ のり	にんじん パセリ	きゅうり コーン えのきたけ ねぎ	米 でん粉 じゃがいも さとう	油 マヨネーズ	698 30.6 21.3 2.2
25	木	○	ごはん	さけのみそマヨネーズやき きゅうりのふうみづけ いもちじる	さけ みそ 油あげ とり肉	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり ごぼう だいこん ねぎ しいたけ	米 さとう いもち	ごま マヨネーズ ごま油	626 25.9 19.2 2.7
遠山中3年C組リクエスト献立											
26	金	○	ちゅうかめん	ポークしゅうまい ツナとやさいのごまあえ みそラーメンスープ	ぶた肉 ツナ なると みそ	牛乳	にんじん こまつな	もやし ねぎ 玉ねぎ コーン	ちゅうかめん さとう	ごま 油	670 32.4 22.7 3.3

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
 ★米(コシヒカリ1等米)、さつまいも、小松菜、ほうれん草は成田市産です。
 ★8日、12日、19日のデザート、4日のナン、26日の中華めんは学校配送です。

献立を考えました
 献立を立てる授業を本城小学校6年生で実施しました。
 (栄養面や作業の都合で一部献立を変更させていただいたものもあります)

★6年生の感想より★
 ・バランスよく献立を考えることが難しかった。
 ・給食がどんなふうにならされているかわかった。
 ・自分で考えてみると大変だった。

**遠山中学校
3年生
リクエスト献立**
 今月と来月は、3年生の中学校卒業
 をお祝いして、リクエスト献立を実施し
 ます。楽しみにしてくださいね。

学校給食摂取基準(8~9歳)
 熱量: 650kcal 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: 2.0g未満

●お知らせ●
 2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。