



2月 予定献立表



令和3年

本城小学校共同調理場（遠山中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)
			主食	副食	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・卵 豆・豆制品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	
1	月	○	ごはん	さばのカレーじょうゆ焼き フルーツのヨーグルトあえ 肉じゃが	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 パイン バナナ 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま油	908 36.8 22.9 2.3
節分献立				手巻きすしの具 (のり 納豆 いかスティック たまご焼き ツナマヨネーズ キャベツのたくあんあえ すまし汁 節分豆)	いか 卵 ツナ かつお節 とり肉 とうふ 大豆 かまぼこ なっとう	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	807 33.9 23.9 3.2
3	水	○	麦ごはん	ハンバーグ和風きのこソース 磯辺あえ さつまいものみそ汁	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		803 27.3 18.8 2.4
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 果汁グミ	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	801 33.5 30.2 3.4
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	801 30.2 20.9 3.1
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	ししゃもの南蛮漬け 里いものそぼろ煮 とん汁 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	838 30.3 21.7 2.8
9	火	○	スパゲティー	寒天サラダ(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	781 29.7 24.8 2.6
10	水	○	鮭菜めし	厚焼きたまご ごまずあえ けんちん汁 サキサキチーズ	さけ 卵 油あげ とうふ	牛乳 チーズ	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	783 28.9 23.0 3.6
バレンタイン献立				ハートのコロケ コンソメスープ	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	802 23.1 27.3 2.9
遠山中3年D組リクエスト献立				ハートのチョコプリン							
15	月	○	発芽米 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	862 30.0 22.6 3.4
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	838 25.9 31.4 3.5
本城小6年2組 藤崎玲音さん ★献立のテーマ★ 中華の美味しいものまとめ											
17	水	○	キムチ チャーハン	揚げぎょうざ きゅうりの南蛮漬け 中華風たまごスープ ウエハース	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 ウエハース でん粉	ごま油 油	815 27.4 29.0 3.6
18	木	○	にんじん ピラフ	とり肉のハニーマスタード焼き 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	780 35.9 19.6 3.8
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	まんだいの香味揚げ 和風サラダ じゃがいものみそ汁 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	829 32.3 23.4 2.4
22	月	○	麦ごはん	わかさぎフリッター ぶた肉と焼きとうふの煮物 白玉汁	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	817 26.7 22.1 2.0
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 (味つけのり)	チキン南蛮 ポテトサラダ とうふとわかめのみそ汁	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	830 33.7 22.8 2.5
25	木	○	ごはん	鮭のみそマヨネーズ焼き きゅうりの風味漬け いももち汁	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 いももち	ごま マヨネーズ ごま油	801 33.1 23.0 3.2
遠山中3年C組リクエスト献立				ポークしゅうまい ツナと野菜のごまあえ みそラーメンスープ アセロラミルクゼリー	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 ゼリー	ごま 油	834 38.0 26.5 4.0

★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、26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行わ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で、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(12~14歳)

熱量: 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

●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。