

2021年



2月

# よていこんだてひょう



成田市美郷台小共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価				
			しゅしょく	ふくしょく	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		1食分 - (kcal)			
					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	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)		
1	月	○	ごはん	ハンバーグたまねぎソース きりほしだいこんのサラダ とうふとわかめのみそしる	ぶたにくとりにく ツナ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ きりほしだいこん キャベツ だいこん ながねぎ	こめ きびざとう	サラダあぶら いりごま	654 24.9 22.8 2.8			
2	火	○	きなこあげパン	ポトフ ツナとやさいのごまあえ ほんかん	きなこ ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ セロリ ほんかん	こむぎこ きびざとう じゃがいも	あぶら すりごま	636 26.3 24.3 2.2			
3	水	○	むぎごはん	いわしのかばやき なっとうあえ いもだんごじる	いわし なっとう かつおぶし とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	ながねぎ だいこん	こめ おむぎ きびざとう じゃがいも	あぶら	636 24.2 19.3 2.4			
4	木	○	はつがまい	とりにくのかおりやき きのこのみそしる かりかりおまめさん	とりにく とうふ みそ だいす ひよこまめ いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく だいこん しいたけ なめこ えのきだけ	こめ はつがまい きびざとう でんぶん	ごまあぶら いりごま あぶら	606 28.0 15.7 1.9			
5	金	○	ソフトめん	パスカトーレのソース ゆではなやさい てりやきまん	ぎゅうにく ベーコン むきえび とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ とまと ブロッコリー	たまねぎ セロリ にんにく カリフラワー	ソフトめん こむぎこ きびざとう でんぶん	サラダあぶら バター	747 29.6 20.1 2.3			
8	月	○	なめし	さけのオイネーズやき ほうれんそうのわふうサラダ にくだんごスープ	ぎんざけ とりにく	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん こまつな	えのきだけ はくさい ながねぎ しめじ	こめ きびざとう さとう	マヨネーズ サラダあぶら	675 26.9 25.9 2.6			
9	火	○	ごはん	ちくわのいそべあげ カラフルきんぴら ほうとうじる	ちくわ たまご さつまあげ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん かぼちゃ	ごぼう パプリカ だいこん しいたけ ながねぎ	こめ こむぎこ きびざとう ほうとう	あぶら いりごま	662 21.4 15.6 2.3			
10	水	○	さといもごはん	なのはなとさつまいものかきあげ たくあんあえ すましじる	とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり もやし キャベツ たくあん はくさい ながねぎ	こめ おむぎ さとう さつまいも さといも	あぶら ごま ごまあぶら	630 20.2 18.2 2.4			
★パレンタイン献立です。			12	金	○	はつがまいごはん	ハートプレーンオムレツ ポークカレー コールスローサラダ ハートのプリン	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり コーン	こめ はつがまい じゃがいも さとう チョコ	あぶら	699 19.6 23.9 2.3
15	月	○	チキンライス	ふじさんコロケ こんにやくサラダ かぶのクリームに	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ かぶ エリンギ	こめ おむぎ こむぎこ	バター なまクリーム	705 23.5 25.5 2.8			
16	火	○	ソフトめん	たこぺったん にくうどんのつゆ もやしとコーンのおひたし	たまご たこスライス かつおぶし ぶたにく なると あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	キャベツ ながねぎ しょうが ほししいたけ もやし コーン	ソフトめん こむぎこ とろろいも きびざとう	ごま	674 28.2 14.2 3.4			
17	水	○	むぎごはん	さといものそぼろあん きのこけんちんじる しおこんぶあえ グミ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	ほししいたけ しょうが だいこん ごぼう しめじ ながねぎ キャベツ きゅうり	こめ おむぎ さといも でんぶん さとう グミ	あぶら ごまあぶら ごま	657 22.3 17.5 1.8			
18	木	○	テーブルロールパン (いちごジャム)	カレーミート ヨーグルトあえ かぼちゃチップス	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう マスカポネ プレーンヨーグルト	にんじん かぼちゃ	しょうが にんにく たまねぎ セロリ コーン りんごピューレ おうとう みかん パイン ジャム かぼちゃ	こむぎこ さとう でんぶん	バター あぶら	672 22.3 23.9 1.6			
19	金	○	ごはん	いわしうめに マヨおひたし なめこのみそしる てづくりマフィン	いわし ハム かつおぶし とうふ みそ たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	だいこん なめこ ながねぎ	こめ こむぎこ きびざとう チョコ	サラダあぶら アーモンドブード	676 24.4 23.8 2.5			
22	月	○	むぎごはん	ほうぎょうざ かいそうサラダ マーボーとうふ	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん なら	きゅうり コーン にんにく おろししょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ	こめ おむぎ きびざとう でんぶん	サラダあぶら ごまあぶら	675 25.8 21.7 2.5			
24	水	○	ごはん	さけのちゃんちゃんやき ぶたのねぎしおいため えびだんごのすましじる	さけ みそ ぶたにく えび とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん なら こまつな	コーン たまねぎ にんにく ながねぎ だいすもやし れもん だいこん	こめ でんぶん	バター ごまあぶら ごま	697 32.5 24.5 2.9			
25	木	○	あんかけ やきそば	ウインナーのたまごまき ブロッコリーサラダ ひとくちぶどうゼリー	ぶたにく えび いか なると うずらたまご ウインナー ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ はくさい もやし ほししいたけ しょうが にんにく コーン きゅうり	やきそば でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	644 33.8 25.3 3.4			
26	金	○	ごはん	てづくりスコップコロケ しらたきのいために とうふとわかめのみそしる パックソース	ぎゅうにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ コーン パプリカ だいこん ながねぎ	こめ じゃがいも パンこ きびざとう	ごまあぶら	592 20.8 16.2 2.2			

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量：	650kcal	662
たんぱく質：	24.0g(範囲21.1~32.5g)	25.2
脂質：	18.1g(範囲14.4~21.7g)	20.9
食塩相当量：	2.0g以下	2.5