



献立予定表

令和3年2月

下総みどり学園（前期課程）成田市学校給食センター下総分所

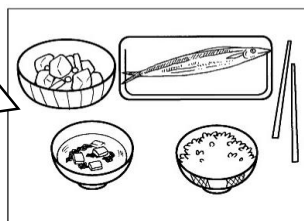
ひ に ち	よ う び	こんだて			主 要 材 料 と 働 き						エ ネ ル ギ (kcal)	たん ぱ く 質 (g)		
		し ゅ し ょ く 主 食	牛 乳	ふ く し ょ く 副 食	デ ザ ー ト そ の 他	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと				
						たんぱく質	むきしつ無機質	ビタミン		たんすいかぶつ炭水化物			しつ脂質	脂質 (g)
1	月	むぎごはん	○	かにシューマイ (1個職2個) チャブチェ サムゲタン	★ ヨーグルト	とりにく ぎゅうにく ぶたにく かに	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら こねぎ	しいたけ たけのこ もやし にんにく	キャベツ ねぎ しょうが	こめ さとう はるさめ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	603	24.9
せつぶんこんだて														
2	火	ごはん (あじつけのり)	○	いわしのうめに さといものそぼろあんかけ けんちんじる	ふくまめ	あぶらあげ とうふ だいず いわし とりにく	牛乳 のり	にんじん きぬさや	ごぼう しいたけ ねぎ しょうが だいこん	こめ さとう かたくりこ さといも さつまいも		632	27.6	
3	水	ごはん	○	さけのチーズやき こうやとうふとひじきのにも えびとうすらたまごのスープ	りんご	さけ えび こおりとうふ とりにく だいず	牛乳 チーズ ひじき	にんじん こねぎ	しいたけ たまねぎ りんご	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	618	29.6	
4	木	しお ラーメン (ちゅうかめん)★	○	てづくりちやわんむし	もちもち むらさき いも	ぶたにく なると たまご とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん こねぎ みつば	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ	ちゅうかめん むらさきいも		643	27.8	
5	金	ごはん	○	しろみざかなのねぎソースがけ かぼちゃのバターに やさいかきたまじる	いちごの ムース	ほき たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう かぼちゃ こねぎ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ しいたけ	こめ さとう かたくりこ ムース	あぶら ごまあぶら バター	656	22.7	
8	月	ごはん (ひじきのり)	○	ほっけのいちやほし じゃがいもきんぴら みそバターすいとんじる		ほっけ みそ とりにく さつまあげ あぶらあげ	牛乳 のり ひじき	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら ごま バター	624	26.3	
9	火	★ ミルク ロール	● コーヒ	とりにくのバジルやき 元気のでるサラダ クラムチャウダー		とりにく ハム あさり ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ コーン	パン さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら オリーブオイル	699	32.6	
10	水	むぎごはん	○	やさいかきあげ てんつゆ ごしよくあえ すいぎょうざスープ	おさかな アーモンド	ハム たまご ぶたにく かたくちいわし	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう しゅんぎく	だいこん はくさい ねぎ たまねぎ ごぼう	こめ むぎ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら アーモンド	690	21.8	
12	金	カレー ピラフ	○	スコッチエッグ ケチャップ ひじきとツナのサラダ オニオンスープ	ティラミス	とりにく ハム ツナ たまご	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース きゅうり セロリ	こめ むぎ さとう ティラミス	あぶら	707	25.9	
15	月	むぎごはん	○	いかのもろみづけ さくらえびとだいこんのわふうあえ にくじゃが		いか さくらえび あぶらあげ ぶたにく	牛乳 のり	にんじん いんげん みずな	だいこん たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	672	25.3	
16	火	メープル トースト	○	にくだんご (1個職2個) プロッコリーとツナのおまめサラダ ビーフシチュー		とりにく ツナ ぎゅうにく だいず きんときまめ	牛乳	にんじん プロッコリー	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	パン さとう じゃがいも メープル	あぶら マーガリン	657	23.3	
17	水	ごはん	○	ぶりのてりやき ほうれんそうとねぎのポンすあえ よしのじる	チーズ	ぶり とりにく とうふ かつおぶし	牛乳 チーズ	にんじん こまつな ほうれんそう	しょうが もやし ねぎ だいこん しいたけ	こめ さとう さといも かたくりこ		613	28.0	
18	木	むぎごはん	○	ハヤシライスルー もやしとハムのサラダ	かんべい	ハム ぎゅうにく	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく かんべい きゅうり もやし グリーンピース マッシュルーム	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	654	24.0	
9ねんせいほうえんこんだて														
19	金	ごはん	○	てづくりチキンカツ ソース ごまあえ さつまじる	オレンジ ゼリー	とりにく ぶたにく みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	もやし キャベツ だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	こめ さとう パンこ ゼリー さつまいも こむぎこ	あぶら ごま	692	27.0	
22	月	ごはん	○	さばのかっぼうづけ ごもくまめ ぐたくさんみそじる		さば とりにく だいず とうふ ちくわ みそ あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう		680	29.3	
24	水	ごはん	○	てづくりハンバーグ (おろしソース) こまつなのいそかあえ だいこんとなめこのみそじる		ぎゅうにく ぶたにく たまご みそ とうりゅう あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん もやし ねぎ なめこ	こめ むぎ さとう パンこ		656	27.4	
25	木	むぎごはん	○	ユーリンチー (2個職3個) しおこんぶとキャベツのあえもの ゆばのすましじる		とりにく ハム ゆば かつおぶし かまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり コーン しいたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ はちみつ	あぶら ごまあぶら	668	27.6	
26	金	むぎごはん	○	ホイコーローどんのぐ はるさめスープ	せとか	ぶたにく みそ とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ せとか	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	621	25.8	

*食材の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
*はしを忘れずに持参しましょう。
*★印のメニューは学校に直接配送されます。

**米、長ねぎ、さつま芋、白菜
人参、小松菜は成田産(下総地区)です。**

マナークイズ

左の配膳で
間違っているものを
3つあげましょう。
答えは右下です。



学校給食摂取基準 (小学生)
エネルギー: 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

2月
平均値

エ 653
たん 26.5
脂 22.3
塩 2.2

2月分の給食費振替日は3月31日(水)です。

英字のみの等(8) 英字のみの等(8) 英字のみの等(8) 英字のみの等(8) 英字のみの等(8)