



# 2月 よていこんだてひょう



令和3年

成田市立公津の杜小学校共同調理場

日	ようび	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 (g)	
			しゅしょく	ふくしょく	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと (ほかのたべもののへんしんをたすける)		
					たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
6年組	さん	献立									
1	月	○	ごはん	ツナいりとうふハンバーグ ほうれんそうのおひたし じゃがいものみそしる ヨーグルトレーズン	こめ パンこ じゃがいも	あぶら	ツナ とうふ とうにゅう たまご みそ かつおぶし ぶたにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい えのきたけ キャベツ レーズン	631 26.6 17.1 2.3
2	火	○	ごはん (なっとう)	いわしのうめに もやしのカレーあえ すましじる スイートはるまき	こめ さとう こむぎこ J-ワカメ	あぶら	なっとう いわし ハム かまぼこ とうふ たまご	牛乳 わかめ	にんじん	もやし きゅうり しめじ だいこん うめ りんご	650 27.3 18.1 3.2
6年組	さん	献立									
3	水	○	ごはん	とりにくのソテー きゅうりとわかめのナムル サンラータン おこめのタルト	こめ さとう でんぶん タルト	ごまあぶら ラー油 ごま	とりにく ぶたにく とうふ たまご	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく きゅうり もやし しいたけ きくらげ たけのこ ながねぎ	696 32.0 22.4 2.1
4	木	○	ナンピザ	シーフードサラダ パンプキンポタージュ あまくさ ミルメークコーヒー	ナン さとう こむぎこ ミルメーク	あぶら	ベーコン いか えび ツナ とりにく	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ほうれんそう かぼちゃ	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ セロリ あまくさ	656 29.6 22.0 3.1
5	金	○	むぎごはん	たらのみそマヨやき たにんに せんべいじる	こめ さとう おむぎ でんぶん こむぎこ	あぶら	たら みそ ぶたにく とりにく たまご	牛乳	にんじん パセリ こまつな みつば	たまねぎ しめじ ごぼう しいたけ はくさい ながねぎ	611 29.9 17.5 2.5
8	月	○	ごはん	えびフライ (ソース) れんこんサラダ だいこんのオイスターソースに	こめ さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごま	えび ハム とりにく うすらたまご あつあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが れんこん もやし だいこん しいたけ えだまめ	660 27.6 21.9 1.9
6年組	さん	献立									
9	火	○	ごはん	さけのこうみやき やさいのケチャップいため さといものみそしる きなこプリン	こめ さとう こむぎこ さといも プリン	あぶら	さけ みそ ぶたにく とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな みずな	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ しめじ キャベツ はくさい	678 31.7 20.7 2.0
6年組	さん	献立									
10	水	○	チャーハン	ポークしゅうまい キムチあえ わかめスープ あんにんどうふ	こめ さとう こむぎこ アツコウ	あぶら ごま	ベーコン ぶたにく とりにく とうふ たまご	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり はくさい だいこん えのきたけ もやし	621 29.2 19.4 2.9
12	金	○	ごはん	ぎゅうそぼろ のりしおあえ けんちんじる チョコマフィン	こめ さとう こむぎこ でんぶん さといも チョコ	あぶら ごまあぶら アーモンド	ぎゅうにく ぶたにく とりにく とうふ たまご	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ はくさい ごぼう だいこん ながねぎ グリーンピース	743 28.7 26.8 2.2
6年組	さん	献立									
15	月	○	ごはん	ごもくたまごやき ごまあえ あかだしみそしる ヨーグルト	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	とりにく たまご みそ とうふ あぶらあげ	牛乳 ひじき わかめ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ たけのこ もやし だいこん ながねぎ	654 26.8 20.4 2.1
6年組	さん	献立									
16	火	○	ソフトめん	にくうどんのしる やさいかきあげ こまつなのあえもの りんごゼリー	ソフトめん さとう こむぎこ ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	ハム なると とりにく ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな なのはな	たまねぎ コーン まいたけ キャベツ ながねぎ しいたけ はくさい	638 30.7 17.2 2.6
17	水	○	ごはん	とりにくのチリソースやき ビーフンソテー チンゲンサイのスープ みかんクレープ	こめ さとう ビーフン でんぶん クレープ	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ もやし しめじ たけのこ しいたけ	680 28.5 20.1 2.2
18	木	○	むぎごはん	こんさいカレー チーズかまぼこ あげじゃがサラダ	こめ おむぎ こむぎこ はちみつ じゃがいも さつまいも	あぶら	ぶたにく スケトウダラ	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう れんこん だいこん きゅうり キャベツ	709 25.3 20.3 2.5
19	金	○	たいめし	おふとぶたにくのいりに マヨおひたし かぼちゃのみそしる いちご	こめ さとう	あぶら	まだい みそ ぶたにく ハム かつおぶし とりにく ぶ	牛乳	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	しょうが たまねぎ えのきたけ もやし キャベツ しめじ いちご	616 32.3 16.7 2.4
22	月	○	キャロット ピラフ	ハムカツ ブロッコリーサラダ かぶのスープ	こめ さとう パンこ	あぶら	ツナ ハム たまご とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー こまつな	マッシュルーム コーン たまねぎ しめじ かぶ	623 24.0 21.0 3.0
24	水	○	ごはん	しろみざかなのさいきょうづけやき こうやどうふのそぼろあん だまこもちじる やさいゼリー	こめ さとう でんぶん だまこもち ゼリー	あぶら	ミナト 加工 みそ とりにく ぶたにく こうやどうふ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	しょうが たまねぎ ごぼう まいたけ ながねぎ	645 30.6 15.1 1.8
6年組	さん	献立									
25	木	○	はちみつ パン	ミートグラタン フレンチサラダ コーンスープ はるか	パン さとう マカロニ クルトン こむぎこ	あぶら 加工油	ぶたにく ハム	牛乳 チーズ 加工油	にんじん トマト ピーマン パセリ	なす たまねぎ キャベツ きゅうり コーン はるか	695 26.7 23.0 2.8
6年組	さん	献立									
26	金	○	ごはん (のりつくだに)	さばのねぎしおやき きんぴらごぼう はくさいのみそしる ミニシュークリーム	こめ さとう ヨーグルト	あぶら ごまあぶら	さば みそ さつまあげ ぶたにく	牛乳 のり	にんじん こまつな さやいんげん	ねぎ ごぼう はくさい もやし えのきたけ	661 24.7 24.9 2.0

- ★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。
- ★お米は成田産こしひかり(1等米)を使用しています。
- ★2月分給食費の振替日は3月31日(水)です。

### [ 6年生が考えた献立が登場します!! ]

6年の家庭科の授業で「1食分の献立作成」の学習が行われました。おいしさはもちろん、栄養バランス、季節感などをよく考え、工夫された献立が完成していました。今月の給食でそのいくつかを取り入れています。ぜひご注目ください！  
(調理作業や栄養価等の関係で調整させていただいております。)

学校給食摂取基準 (8~9歳)	2月平均
熱量: 650kcal	656kcal
たんぱく質: 摂取エネルギー全体の13~20%	28.4g (17%)
脂質: 摂取エネルギー全体の20~30%	20.2g (28%)
食塩相当量: 2.0g未満	2.4g

