

令和4年



2月予定献立表



成田市学校給食センター（中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価	
			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人あたり(kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質(g) 塩分(g)	
1	火	○	菜飯	鶏肉の香り焼き 切干大根の煮物 キャベツのみそ汁 黒ごまプリン	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ごまつな 広島菜	にんにく 切干大根 椎茸 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 麸 プリン	ごま油 ごま油	814 34.4 20.8 4.0	
2	水	○	麦ごはん	ハムチーズピカタ ごぼうサラダ ポークカレー	卵 豚肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん	ごぼう きゅうり 玉ねぎ にんにく りんご	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま油	879 27.0 27.1 2.2	
3	木	○	節分献立 ごはん	いわしの梅煮 ほうれん草ののり和え 肉豆腐 福豆	いわし 牛肉 豆腐 大豆	牛乳 のり かたくちいわし	ほうれん草 にんじん	えのきたけ 長ねぎ 白菜 椎茸	米 砂糖 麸 澱粉 さつまいも	ごま油	816 35.1 23.3 2.6	
4	金	○	食パン (はちみつ& マーガリン)	ペンのラザニア風 青菜のソテー ポトフ	豚肉 ベーコン ウインナー うすら卵	牛乳 チーズ	ごまつな トマト にんじん さやいんげん ピーマン	エリンギ コーン キャベツ 玉ねぎ にんにく	パン ペネ じゃがいも はちみつ 小麦粉	オリーブオイル バター マーガリン	827 30.6 31.8 3.6	
7	月	○	ごはん	カレーのみりん醤油焼き にんじんの炒め煮 豚汁 豆乳ブラマンジェ	カレー 卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 里芋 アヲツヅヰ	ごま油 ごま油	808 26.8 23.8 2.0	
8	火	○	きなこ 揚げパン	れんこんと豆のサラダ ほたてと白菜のクリームチー りんご	きなこ 大豆 鶏肉 ほたて	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー	れんこん きゅうり 枝豆 白菜 玉ねぎ りんご	パン 砂糖 じゃがいも 米粉	油 生クリーム バター	827 31.9 29.9 2.7	
9	水	○	麦ごはん	甘酢肉団子(2個) 中華クラゲ和え 生揚げの中華煮	くらげ 豚肉 鶏肉 生揚げ うすら卵	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	きゅうり もやし たけのこ 椎茸 玉ねぎ 生姜	米 麦 砂糖 澱粉 パン粉	ごま油	854 35.0 27.8 2.7	
10	木	○	ごはん (ふりかけ)	ほきアーモンドフライ 納豆和え 五目汁 ヨーグルト	ほき 大豆 かつお節 鶏肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト のり	ほうれん草 にんじん ごまつな 菜の花	大根 ごぼう 長ねぎ	米 里芋 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま ごま油 アーモンド	805 32.1 19.9 2.2	
14	月	○	ごはん	ハンバーグ和風ソース おかか和え すまし汁 米粉のカップケーキ	豚肉 鶏肉 かつお節 なると 油揚げ	牛乳	ごまつな にんじん	玉ねぎ もやし キャベツ 白菜 長ねぎ	米 砂糖 カップケーキ	油	881 31.4 27.0 2.4	
15	火	○	ぶどうパン	鶏肉のにーマサド 焼き ポパイサラダ 和野菜たっぷりシチュー 小魚アーモンド	鶏肉 ベーコン	牛乳 のり スキムミルク かたくちいわし	ほうれん草 にんじん ごまつな	生姜 にんにく 長ねぎ 白菜	パン 砂糖 はちみつ 里芋	アーモンド ごま	863 40.9 29.7 3.7	
16	水	○	麦ごはん	鮭の塩焼き 海藻サラダ 親子煮	さけ 鶏肉 卵	牛乳 わかめ 昆布	チンゲン菜 にんじん さやいんげん	きゅうり コーン 玉ねぎ	米 麦 砂糖	ごま油	855 41.2 26.1 3.4	
17	木	○	わかめ ごはん	菜の花コロッケ(ソース) 豚肉とこんにゃくの炒め煮 大根のみそ汁 型抜きチーズ	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	生姜 ごぼう 大根 菜の花 えのきたけ 白菜 キャベツ 玉ねぎ コーン	米 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま バター	809 28.6 23.7 4.3	
18	金	○	ソフト麺	チーズかまぼこ 塩昆布サラダ カレー南蛮 いよかんゼリー	たら 糸より鯛 卵 豚肉 油揚げ	牛乳 チーズ 昆布	にんじん ごまつな	キャベツ きゅうり もやし 長ねぎ 椎茸	めん 小麦粉 ゼリー	ごま油	878 34.1 19.6 3.0	
21	月	○	ごはん	ぶりの照り焼き ツナと野菜のごま和え 肉じゃが	ぶり ツナ 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん さやいんげん	もやし 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ごま油	848 33.0 23.7 1.7	
22	火	○	テーブル ロール (いちごジャム)	トマトミートオムレツ ポテトサラダ ジュリエンスープ 野菜ゼリー	鶏肉 卵 ハム ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ セロリ	パン じゃがいも ジャム ゼリー	マヨネーズ	816 24.4 33.5 3.0	
24	木	○	ごはん	春巻 八宝菜 杏仁フルーツポンチ	小麦粉 豚肉 いか えび うすら卵	牛乳	にんじん ら チンゲン菜	みかん 黄桃 パイン 生姜 にんにく きくらげ たけのこ キャベツ 玉ねぎ 椎茸	米 春雨 杏仁豆腐 砂糖 澱粉	油 ごま油	847 29.9 24.0 2.4	
25	金	○	ごはん	さばのごまみそ焼き ひじきの五目煮 肉団子スープ デコボン	さば みそ 鶏肉 豚肉 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん チンゲン菜	生姜 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ デコボン	米 砂糖 澱粉 春雨	ごま油	861 31.8 29.0 2.5	
28	月	○	ごはん	鶏肉のから揚げ(2個) きんぴらごぼう なめこのみそ汁 アロエヨーグルト	鶏肉 さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	生姜 にんにく ごぼう 大根 なめこ えのきたけ 長ねぎ	米 澱粉 砂糖	ごま油 ごま油	853 35.1 21.4 2.8	

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
★お米は、成田産こしひかり（1等米）を使用しています。
★1日、7日、8日、10日、14日、18日、22日、25日、28日は、学校配送です。

2月分の給食費は、3月31日(木)が納付日(振替日)です。
お早めに口座へ入金をお願いします。

学校給食摂取基準
(基準)

熱量：830kcal
たんぱく質：31.2g(範囲26.9~41.5g)
脂質：23.1g(範囲18.4~27.6g)
食塩相当量：2.5g以下

月平均

841
32.4
25.7
2.8