



2月よていこんだてひょう

令和4年

成田市学校給食センター 玉造分所(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	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		1食分(kcal)			
					たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	
1	火	○	ごはん	れんこんサラダ インドに いよかん	こめ じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく うずらたまご さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん もやし きゅうり たまねぎ いよかん	644	22.1	17.7	1.8
2	水	○	むぎごはん	いかのしょうがやき ぎゅうどんのぐ むらくもじる ひとくちりんごゼリー	こめ むぎ さとう ゼリー でんぷん		いかに ぎゅうにく たまご とうふ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ ながねぎ	657	30.8	16.8	2.9
せつぶんこんだて														
3	木	○	ごはん	いわしのうめに きんぴら とりだんごじる ふくまめ	こめ さとう はるさめ	こま あぶら	いわし さつまあげ たいす とりにく	牛乳	にんじん	ごぼう はくさい ながねぎ しいたけ しょうが	639	27.2	17.3	2.6
4	金	○	はなやかごはん	ぶたにくのみそやき なのはなサラダ ちくぜんに	こめ さとう さといも	こま あぶら	ぶたにく みそ とりにく	牛乳	にんじん ひろしまな なのはな	ながねぎ キャベツ コーン ごぼう しいたけ れんこん たけのこ	689	29.7	24.1	3.2
7	月	○	ごはん	ささみチーズフライ ほうれんそうのりあえ けんちんじる いちごプリン	こめ さとう さといも こむぎ パン プリン	あぶら こま あぶら	とりにく とうふ	牛乳 のり チーズ	ほうれんそう にんじん こまつな	えのきたけ ごぼう だいこん しいたけ ながねぎ	634	25.3	21.2	1.6
8	火	○	ごはん	えびしゅうまい(2こ) はるさめサラダ ジャジャンとうふ	こめ はるさめ じゃがいも さとう こむぎ でんぷん パン	こま こま あぶら	ハム たまご ぶたにく えび なまあげ みそ いとよりだい	牛乳	にんじん	きゅうり ながねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ	696	27.7	21.9	2.7
9	水	○	むぎごはん	とりにくのこうみやき くわがめのためもの すましじる なっとう	こめ むぎ さとう	こま あぶら あぶら	とりにく ぶたにく なると はんぺん あぶらあげ たいす	牛乳 くわがめ	にんじん	にんにく しょうが たけのこ はくさい ながねぎ	639	33.1	17.5	2.6
10	木	○	テーブルロール	ほきアーモンドフライ コールスローサラダ こめこシチュー	パン さつまいも こめ こむぎ	あぶら なまクリーム バター アーモンド	ほき とりにく	牛乳	にんじん フロッコリー	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	686	26.9	27.0	2.3
14	月	○	ごはん	さけのたつたあげ おひたし とりにくとだいこんのもの チョコレートムース	こめ さとう さといも ムース でんぷん	あぶら	さけ かつおぶし とりにく あげボール	牛乳	ほうれんそう にんじん さやいんげん	もやし だいこん	685	33.4	18.4	2.5
15	火	○	ごもくごはん	むらさきもちもち ツナとやさいのこまあえ みそじる	こめ こむぎ むらさきもち さとう でんぷん さといも	こま	ツナ たまご あぶらあげ みそ とりにく	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ ごぼう ながねぎ たけのこ	610	18.2	19.0	2.5
16	水	○	むぎごはん	かいそうサラダ ポークカレー りんご	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	きゅうり コーン たまねぎ にんにく りんご	681	21.9	19.2	2.1
17	木	○	クロワッサン	スコッチエッグ(ソース) あおなのソテー ABCマカロニスープ かたぬきチーズ	パン マカロニ パン	オリーブオイル	たまご とりにく ぶたにく ウィンナー ベーコン	牛乳 かんでん チーズ	こまつな にんじん	エリンギ コーン キャベツ たまねぎ セロリ	583	24.5	30.5	3.4
18	金	○	ごはん	ヤンニョムチキン ナムル キムチスープ	こめ でんぷん さとう	あぶら こま こま あぶら	とりにく ぶたにく とうふ たまご みそ	牛乳	こまつな にんじん にら	しょうが にんにく もやし えのきたけ はくさい ながねぎ	661	31.3	19.0	2.7
21	月	○	ごはん	さわらのみそやき そくせきづけ にくじゃが	こめ じゃがいも さとう	こま あぶら	さわら みそ ぶたにく	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ だいこん たまねぎ	672	28.8	16.3	2.1
22	火	○	ごはん	あじのあげに ひじきのごもくに ほうとうふうかほちゃだんご ヨーグルト	こめ さとう かほちゃだんご でんぷん	あぶら	あじ あぶらあげ たいす とりにく みそ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん かほちゃ	だいこん ながねぎ しめじ はくさい	691	30.1	16.5	2.7
24	木	○	こくとうパン (いちごジャム)	ポテトミートグラタン ごぼうサラダ おまめのクリームスープ	パン こめ じゃがいも こむぎ ジャム	バター	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん パセリ トマト	ごぼう きゅうり コーン たまねぎ キャベツ いんげん まめ ひよこめ	664	25.1	20.7	2.5
25	金	○	ちゅうかめん	てつなべぎょうざ かんでんサラダ たんたんめんスープ	ちゅうかめん さとう こむぎ	あぶら こま ラー油	ぶたにく みそ	牛乳 かんでん わかめ	にんじん フロッコリー チンゲンサイ にら	きゅうり コーン にんにく しょうが たけのこ もやし ながねぎ キャベツ	648	27.0	23.1	3.4
28	月	○	ごはん	なのはなオムレツ ハヤシソース フルーツポンチ	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら マーガリン	たまご きゅうりにく	牛乳	にんじん トマト なのはな	みかん もも パイナップル にんにく たまねぎ しめじ	725	23.2	21.4	2.3

★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。

★お米は、成田市産こしひかりを使用しています。

★7・14・22日のデザートと9日の納豆、17日のクロワッサンは学校配送です。

◇◆おしらせ◆◇ 2月分の給食費の納付日(振替日)は、3月31日(木)です。お早めに口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準(基準)

	月平均
熱量: 650kcal	661
たんぱく質: 24.4g(範囲21.1~32.5g)	27.0
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)	20.4
食塩相当量: 2.0g以下	2.6