



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	E7料-(kcal)		
					たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 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)
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
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 きゅうりにく 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
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	ごま 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
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	ごまあぶら	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
7	月	○	ごはん	ささみチーズフライ ほうれんそうののりあえ けんちんじる いちごプリン	こめ さとう さといも こむぎこ パンこ プリン	あぶら ごまあぶら	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
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 こむぎこ でんぷん パンこ	ごま ごまあぶら	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
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	ごまあぶら ごま 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
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 パンこ さつまいも こめこ こむぎこ	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
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 さといも さとう 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
15	火	○	ごもくごはん	むらさきもちもち ツナとやさいのごまあえ みそじる	こめ こむぎこ むらさきもち さとう でんぷん さといも	ごま	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
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
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 パンこ	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
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 ごま ごまあぶら	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 なら	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
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	ごま 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
22	火	○	ごはん	あじのあげに ひじきのごもくに ほうとうふうかぼちゃだんごじる ヨーグルト	こめ さとう かぼちゃだんご 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 かぼちゃ	だいこん ながねぎ しめじ はくさい	691	30.1
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 こめこ じゃがいも こむぎこ 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 ひよこまめ	664	25.1
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 こむぎこ	あぶら ごま 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 なら	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
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 もち パイナップル にんにく たまねぎ しめじ	725	23.2

★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。

★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。

◇◆お知らせ◆◇ 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