



2月 予定献立表

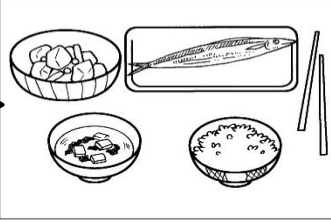
成田市学校給食センター下総分所（後期課程）

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		I類 ¹⁾ - (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	○	ご飯	キャベツぎょうざ(1個) チンジャオロース 中華風たまごスープ	ぎょうざ ぶた肉 とうふ たまご ベーコン	牛乳	ピーマン チンゲンサイ	たけのこ にんにく しょうが しいたけ ねぎ コーン キャベツ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	765	32.6	24.5	2.6	
2	水	○	焼きうどん	いか香り味噌漬 ごぼうサラダ 原宿ドック	ぶた肉 かつお節 いか	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ ねぎ ごぼう きゅうり	うどん 原宿ドック	油	775	37.2	33.9	3.2	
節分献立			○	ご飯	いわしの梅煮 こんにゃくのおかか煮 けんちん汁 福豆	いわし 大豆 とり肉 ちくわ かつお節 油揚げ とうふ	牛乳 かたくちいわし	人参 絹さや 小松菜	たけのこ 大根 ごぼう しいたけ ねぎ	米 さつまいも 砂糖 里芋 片栗粉	油	777	34.1	23.6	2.3
3	木	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
4	金	○	麦ご飯	ハヤシルウ ほうれん草とねぎのポン酢あえ いちご(2個)	牛肉 かつお節	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ にんにく マッシュルーム グリーンピース もやし ねぎ いちご	米 麦 じゃが芋	油	828	31.3	21.3	3.3	
7	月	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
8	火	●	★ 丸パン	えびカツ タルタルソース (ポイルキャベツ) ビーフシチュー	牛肉 えび	牛乳	人参	キャベツ たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	パン じゃが芋 パン粉	油	830	30.8	30.2	2.6	
9	水	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10	木	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
14	月	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
15	火	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
16	水	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
17	木	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
9年生応援献立			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
18	金	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
21	月	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
22	火	○	★ キャロット パン	とり肉のハニーマスタード焼き ほうれん草ときのこのソテー キャベツのクリームスープ	とり肉 ベーコン	牛乳	ほうれん草 人参	ぶなしめじ コーン 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	パン はちみつ	バター 油 生クリーム	873	40.5	33.3	4.4	
24	木	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
25	金	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
9年A組 リクエスト献立			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
28	月	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

*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、れんごんは成田産(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 (中学校)		月平均
熱量:	830kcal	804
たんぱく質:	41.5g(範囲26.9~41.5g)	33.9
脂質:	27.6g(範囲18.4~27.6g)	27.1
食塩相当量:	2.5g以下	2.8

2月分の給食費振替日は3月31日(木)です。