



2月 よていこんだてひょう



令和4年

本城小学校共同調理場（小学校）

日	曜日	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	体をつくるもと		体のちようしをととのえるもと			エネルギーのもと	
					たんぱく質	無機質	ビタミン			炭水化物	脂質
★献立のテーマ★ ビタミンがいっぱいとれる献立					本城小6年2組 藤倉翼さん ← おすすめポイントとビタミンがとれます。						
1	火	○	ごはん	まんだいのピリからだし もやしのあえもの とうふとわかめのみそしる カルシウムヨーグルト	まんだい とうふ みそ 油あげ	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん ほうれん草	もやし きゅうり コーン ねぎ えのきたけ	米 でん粉 さとう	油 ごま油	656 27.7 19.7 1.9
★献立のテーマ★ みんな大好き中華料理！！					本城小6年1組 川田明さん ← おすすめポイントとリクッパです。						
2	水	○	むぎごはん	えびしゅうまい はるさめサラダ とりクッパ アーモンドこざかな	えび とり肉 卵 ハム たら	牛乳 小魚	にんじん にら	きゅうり もやし たけのこ しめじ しいたけ	米 麦 さとう はるさめ	ごま油 ごま 油 アーモンド	608 26.2 16.7 2.7
節分献立			すめし	てまきずしのぐ (のり なつとう いかスティック) たまごやき ツナマヨネーズ そくせきづけ すましじる せつぶんまめ	いか 卵 ツナ なつとう とり肉 大豆 かまぼこ かつお節	牛乳 のり	にんじん	はくさい キャベツ つぼつけ ねぎ えのきたけ しいたけ	米 さとう	油 マヨネーズ ごま	639 28.3 20.5 2.6
3	木	○		ごはん	もちいなり さんしょくごまあえ おでん	油あげ つみれ がんもどき はんぺん さけ ちくわうすら	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草	もやし だいこん	米 さとう もち	ごま
★献立のテーマ★ ザ・和風					遠山小6年 白鳥信さん ← おすすめポイントと苦手な人が多い食べ物でも、食べられるように工夫しました。						
7	月	○	ごはん	ぶたにくのしょうがやき ピーナッツあえ おすいもの	ぶた肉 とうふ 卵 なたと とり肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 こまつな	りんご キャベツ もやし えのきたけ	米 さとう でん粉	ピーナッツ	645 30.2 23.4 2.1
★献立のテーマ★ 苦手な野菜をおいしくとれる献立					本城小6年2組 古閑悠大さん ← おすすめポイントと野菜が苦手な人もコロッケにして食べられるようにしました。						
8	火	○	しょくパン (いちごジャム)	コロッケ (ソース) かいそうサラダ (ドレッシング) クリームシチュー	ベーコン	牛乳 わかめ ひじき チーズ	にんじん ブロッコリー チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	パン ジャム じゃがいも 米粉	油 ドレッシング バター	684 22.0 25.6 2.8
★献立のテーマ★ 「学校といたら」					三里塚小6年2組 山田結愛さん ← おすすめポイントとみんなの好きそうなメニューにしました。						
9	水	○	はつがまい ごはん	コーンとかにかまぼこのサラダ (マヨネーズ) ポークカレー ぼんかん	かにかまぼこ ぶた肉	牛乳 スキムミルク	にんじん	コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ グリーンピース ぼんかん	米 じゃがいも	マヨネーズ 油	698 23.3 19.3 2.4
★献立のテーマ★ 和食でバランスよく、ごはんに合うように！					三里塚小6年2組 白石沙来さん ← おすすめポイントと和食でごはんに合うように、旬の果物も入れました。						
10	木	○	むぎごはん	ごもくそぼろ わふうサラダ さといものみそしる みかん	卵 とり肉 油あげ みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれん草	ごぼう えだ豆 えのきたけ 玉ねぎ しいたけ みかん	米 麦 さとう 里いも	油	683 25.5 18.4 2.2
バレンタイン献立			カレーピラフ	ハートのコロッケ (ソース) こんにゃくサラダ コンソメスープ ハートのチョコプリン	ベーコン ウィンナー	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ はくさい グリーンピース コーン きゅうり キャベツ マッシュルーム	米 麦 じゃがいも プリン	油 バター ドレッシング	674 18.2 22.2 2.5
14	月	○		ごはん	さけのマヨネーズやき きゅうりのなんばんづけ さつまじる	さけ とり肉 油あげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	米 さとう さつまいも	マヨネーズ ごま油
★献立のテーマ★ みんな元気100%					三里塚小6年1組 都留かなでさん ← おすすめポイントと中華風にしました。						
16	水	○	ごはん (かんこくふう あじつけのり)	コーンしゅうまい ナムル わかたまスープ ウエハース	たら 卵 とうふ とり肉	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれん草	もやし コーン しいたけ ねぎ	米 さとう でん粉 ウエハース	ごま油 ごま	599 23.5 15.8 2.4
★献立のテーマ★ おいしい和風こんだて！！					本城小6年2組 飯田柑南さん ← おすすめポイントとおいしく食べられる和風献立にしました。						
17	木	○	ごはん	ししゃものなんばんづけ ほうれんそうのアーモンドあえ えびだんごのすましじる いちごヨーグルト	ししゃも えび	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草 きぬさや こまつな	ねぎ キャベツ もやし たけのこ しめじ	米 でん粉 さとう	油 アーモンド	694 26.0 20.6 2.6
遠山中3年C組リクエスト献立					さきいかサラダ ポトフ アセロラミルクゼリー						
18	金	○	きなこ あげパン	さきいかサラダ ポトフ アセロラミルクゼリー	きな粉 いか ウィンナー	牛乳	にんじん パセリ	だいこん キャベツ きゅうり セロリ	パン さとう じゃがいも ゼリー	油	693 25.1 25.5 2.8
21	月	○	むぎごはん	わかさぎフリッター ぶたにくとやきとうふのもの すいとんのみそしる	わかさぎ みそ ぶた肉 油あげ とり肉 とうふ	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ しいたけ だいこん ねぎ	米 麦 さとう すいとん	油	679 25.9 19.9 2.0
★献立のテーマ★ バランス献立～完食目指せ！～					本城小6年1組 道添優花さん ← おすすめポイントと五大栄養素をそろえました。旬の食材も！						
22	火	○	フレンチ トースト	ひじきのマリネ コーンポタージュスープ いちご	ハム 卵 豆乳	牛乳 ひじき スキムミルク チーズ	にんじん パプリカ パセリ	きゅうり コーン いちご 玉ねぎ	パン さとう メープルシロップ	油	612 23.1 20.8 2.9
24	木	○	にんじん ピラフ	ブロッコリーのアーモンドあえ ミネストローネ チョコチップマフィン	ツナ ハム ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー トマト	マッシュルーム コーン キャベツ セロリ えだ豆	米 麦 小麦粉 さとう じゃがいも	バター 油 チョコチップ アーモンド 卵-ブ油	697 22.1 25.4 3.0
★献立のテーマ★ スタミナ給食					三里塚小6年1組 菊田愛士さん ← おすすめポイントと旬の食材を入れました。						
25	金	○	ごはん (たまごふりかけ)	とりにくのからあげ いそべあえ しらたまじる	とり肉 油あげ 卵	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 こまつな	もやし だいこん ねぎ しいたけ	米 でん粉 白玉もち	ごま油 油	648 28.6 17.9 2.0
遠山中3年B組・まきリクエスト献立					あげきょうざ にくだんごとはくさいのスープ はくがゼリー						
28	月	○	キムチ チャーハン	あげきょうざ にくだんごとはくさいのスープ はくがゼリー	ぶた肉 なたと ベーコン とり肉	牛乳 わかめ	にんじん にら こまつな ほうれん草	キムチ ねぎ はくさい	米 麦 はるさめ ゼリー	ごま油 油	672 21.3 24.5 2.7

献立を考えました！

今月も、本城小・遠山小・三里塚小の6年生が考えてくれた献立を取り入れています。(栄養面や作業の都合で一部献立を変更させていただいたものもあります)



**遠山中学校
3年生
リクエスト献立**
今月と来月は、3年生の中学校卒業をお祝いで、リクエスト献立を実施します。楽しみにしていてくださいね。

●お知らせ●
2月分の給食費は、3月31日が納付日(振替日)です。お早めに口座へのご入金をお願いします。

学校給食摂取基準 (8～9歳)

熱量：650kcal たんぱく質：摂取エネルギー全体の13～20%
脂質：摂取エネルギー全体の20～30% 食塩相当量：2.0g未満

- ★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
- ★米、さつまいも、小松菜、チンゲン菜は成田市産です。
- ★1・14・17・18・28日のデザートは学校配送です。