



2月 予定献立表



令和4年

本城小学校共同調理場（遠山中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)
			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群	2群	3群	4群	5群	6群	
			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			
★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 藤倉寛さん ←おすすめポイント▶ビタミンがとれます。						
1	火	○	ごはん	まんだいのピリ辛タシ もやしのあえもの とうふとわかめのみそ汁 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	825 35.6 23.2 2.2
★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▶とろくっパです。						
2	水	○	麦ごはん	えびしゅうまい 春雨サラダ とりクッパ 果汁グミ	えび とり肉 卵 ハム たら	牛乳	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 グミ さとう はるさめ	ごま油 ごま 油	784 30.3 17.6 3.2
節分献立					手巻きずしの具 (のり 納豆 いかスティック たまご焼き ツナマヨネーズ)						
3	木	○	すめし	即席漬け すまし汁 節分豆	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	803 34.0 23.8 3.2
4	金	○	ごはん (さけふりかけ)	もちいなり 三色ごまあえ おでん	油あげ つみれ がんもどき はんぺん さけ ちくわうずら卵	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	802 27.2 20.4 2.8
★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▶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	ぶた肉のしょうが焼き 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	858 39.4 30.9 2.4
★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▶野菜が苦手な人も口rocketにして食べられるようにしました。						
8	火	○	食パン (いちごジャム)	コロッケ(ソース) 海そうサラダ(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	838 26.2 30.1 3.5
★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▶みんなの好きなメニューにしました。						
9	水	○	発芽米 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	360 27.4 21.7 2.8
★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▶和食でごはんに合うように、旬の果物も入れました。						
10	木	○	麦ごはん	五目そぼろ 和風サラダ さといものみそ汁 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 ししいたけ みかん	米 麦 さとう 里いも	油	834 30.1 20.7 2.6
バレンタイン献立					ハートのコロッケ(ソース) こんにやくサラダ コンソメスープ ハートのチョコプリン						
14	月	○	カレーピラフ	ハートのコロッケ(ソース) こんにやくサラダ 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	808 20.7 24.2 2.9
★献立のテーマ★ 栄養バランス					本城小6年2組 毛利彪さん ←おすすめポイント▶魚と肉が両方ある給食にしました。						
15	火	○	ごはん (ひじきふりかけ)	鮭のマヨネーズ焼き きゅうりの南蛮漬け さつま汁	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	821 34.7 26.5 2.6
★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▶中華風にしました。						
16	水	○	ごはん (韓国風味つけのり)	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	807 29.0 20.0 3.0
★献立のテーマ★ おいしい和風こんだて！！					本城小6年2組 飯田相南さん ←おすすめポイント▶おいしく食べられる和風献立にしました。						
17	木	○	ごはん	ししゃもの南蛮漬け ほうれん草のアーモンドあえ えびだんごのすまし汁 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	815 28.8 21.5 2.8
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 揚げパン	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	840 30.1 29.5 3.4
21	月	○	麦ごはん	わかさぎフリッター ぶた肉と焼きとうふの煮物 すいとんのみそ汁	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 ししいたけ だいこん ねぎ	米 麦 さとう すいとん	油	859 31.2 23.4 2.4
★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▶五大栄養素をそろえました。旬の食材も！						
22	火	○ シメ-フ 337	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 M-パルツァ	油	790 28.2 24.5 3.7
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 揚げ油 アーモンド 揚げ油	846 25.8 27.5 3.5
★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▶旬の食材を入れました。						
25	金	○	ごはん (たまごふりかけ)	とり肉のから揚げ 磯辺あえ 白玉汁	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 ししいたけ	米 でん粉 白玉もち	ごま油 油	806 31.9 19.5 2.2
遠山中3年B組・まきリクエスト献立					揚げぎょうざ 肉団子と白菜のスープ 麦芽ゼリー						
28	月	○	キムチ チャーハン	揚げぎょうざ 肉団子と白菜のスープ 麦芽ゼリー	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	830 24.8 26.1 3.1

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(12~14歳)
熱量: 830kcal 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: 2.5g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。