



# 2月 よていこんだてひょう



令和4年

成田市立公津の杜小学校共同調理場

日	よ う び	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(%) 脂質(%) 食塩相当量 (g)	
			しゅしよく	ふくしよく	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 (ほかのたべものへんしんをたすける)
					たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく たんぱく質	むかしつ 無機質			ビタミン
公津の杜小6年生考案献立											
1	火	○	ごはん (あじつけのり)	ぶりのてりやき マヨおひたし さといものみそしる ひとくちぶどうゼリー	こめ さといも ゼリー	あぶら	ぶり ハム かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん みずな	もやし たまねぎ	644 30.2 21.4 1.9
公津の杜小6年生考案献立											
2	水	○	ごはん	ドライカレー えだまめサラダ コーンスープ ミルメーク	こめ さとう ミルメーク	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ごむぎこ	牛乳 わかめ アミノ酸	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ キャベツ えだまめ コーン	730 26.8 22.0 2.4
せつぶんこんだて											
3	木	○	うどん	いわしさんがやき だいこんうめサラダ にくうどんのしる ★ないたあかおにのおかし	うどん さとう こめ こしあん	ごまあぶら	いわし とりにく かまぼこ きゅうにく あぶらあげ きなこ	牛乳 のり	にんじん ごまつな	だいこん きゅうり うめ たまねぎ しいたけ はくさい ながねぎ	624 28.2 16.7 2.5
公津の杜小6年生考案献立											
4	金	○	ごはん	ぶたにくのしょうがやき れんこんサラダ とんじる サキサキチーズ	こめ でんぶん じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく とうふ みそ	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん	しょうが れんこん だいこん ごぼう ながねぎ	719 32.3 29.0 2.1
公津の杜小6年生考案献立											
7	月	○	ごはん	さばのみそに ごますあえ おでん みずようかん	こめ さとう みずようかん	ごま	さば とりにく ちくわ みそ さつまあげ はんぺん がんもどき	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん	696 27.9 21.5 2.8
公津の杜小6年生考案献立											
8	火	○	チャーハン	はるまき ちゅうかあえ わかめスープ もものあんにんどうふ	こめ はるさめ さとう でんぶん パンこ ごむぎこ あんにんどうふ	あぶら ごまあぶら ごま	ベーコン たまご ぶたにく えび とりにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら ブロッコリー	たまねぎ ながねぎ しょうが しいたけ キャベツ はくさい	645 25.2 21.8 3.0
9	水	○	むぎごはん	ほっけスタミナづけやき おふとぶたにくのいりに さつまいものみそしる	こめ おおむぎ さとう ふ さつまいも	あぶら	ほっけ ぶたにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな	たまねぎ だいこん えのきたけ しめじ	615 27.1 18.6 1.8
公津の杜小6年生考案献立											
10	木	○	ごはん	とんかつ (ソース) ひじきサラダ かきたまじる いやかん	こめ さとう でんぶん パンこ ごむぎこ	あぶら	ぶたにく ハム ぶたにく たまご なりと	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	キャベツ コーン だいこん しめじ ながねぎ いやかん	625 28.1 17.6 2.2
公津の杜小6年生考案献立											
14	月	○	はちみつパン	ペンネのラザニアふう にんじんサラダ オニオンスープ ミニパフェ	パン ごむぎこ さとう ペンネ コーンフレーク チョコレート	あぶら クリーム	とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト ピーマン	きゅうり セロリ たまねぎ にんにく えのきたけ コーン パナナ	634 21.9 23.1 3.0
公津の杜小6年生考案献立											
15	火	○	ごはん	とりにくのごまネーズやき ごもくきんぴら かぶのみそしる いちご	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな	ながねぎ にんにく しょうが ごぼう かぶ いちご	608 28.4 16.3 1.9
16	水	○	ごはん	やきギョーザ やさしいチップス マーボー豆腐	こめ さとう さつまいも ごむぎこ でんぶん	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん にら	れんこん にんにく しょうが しいたけ ただのこ たまねぎ ながねぎ キャベツ	717 27.0 23.4 2.1
公津の杜小6年生考案献立											
17	木	○	チキンライス	うすやきたまご (ケチャップ) シーフードサラダ ベーコンとほうれんそうのスープ みかんゼリー	こめ さとう じゃがいも でんぶん ゼリー	クリーム あぶら	とりにく たまご いか えび ツナ ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マツタケ グリーンピース キャベツ きゅうり はくさい セロリ	632 26.4 18.5 2.9
公津の杜小6年生考案献立											
18	金	○	ごはん (ふりかけ)	さけのオイルやき ごまあえ もちいりしる ヨーグルト	こめ さとう もち	ごま	さけ とりにく あぶらあげ	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう にんじん ごまつな	たまねぎ レモン もやし だいこん ながねぎ	673 31.2 16.4 2.3
公津の杜小6年生考案献立											
21	月	○	むぎごはん	ブルコギ きゅうりともやしのナムル キムチスープ	こめ おおむぎ さとう	ごまあぶら ごま	きゅうり ぶたにく とうふ たまご	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく たまねぎ エリンギ ながねぎ きゅうり もやし コーン しょうが ただのこ はくさい	632 27.3 21.7 2.3
新山小6年生考案献立											
22	火	○	ロールパン	オムレツきのソースがけ フレンチサラダ ポトフ ストロベリーカスタードタルト	パン さとう でんぶん じゃがいも タルト	あぶら	たまご ハム とりにく	牛乳	パプリカ にんじん	マツタケ えのきたけ キャベツ はくさい たまねぎ セロリ	692 25.5 26.2 2.8
公津の杜小6年生考案献立											
24	木	○	ごはん	たらのおろしだれがけ ゆでやさしい (ドレッシング) はくさいのみそしる おふラスク	こめ さとう でんぶん ふ	あぶら バター	たら ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん キャベツ はくさい もやし しめじ	634 25.6 20.6 1.9
公津の杜小6年生考案献立											
25	金	○	ごはん	ふゆやさしいカレー バターチキン きゅうりしりしり	こめ ごむぎこ さとう さつまいも	バター ごまあぶら ごま あぶら	とりにく ツナ ぶたにく ごむぎこ	牛乳	にんじん ごまつな	にんにく きゅうり キャベツ コーン しょうが たまねぎ れんこん セロリ	729 30.9 21.2 2.4
新山小6年生考案献立											
28	月	○	ごはん	とりにくのからあげ わふうサラダ とうふとわかめのみそしる チョコレートムース	こめ でんぶん さとう ムース	あぶら	とりにく とうふ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが えのきたけ だいこん しめじ たまねぎ	701 29.4 21.9 2.0

★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。  
★お米は成田産こしひかり(1等米)を使用しています。  
★2月分給食費の振替日は3月31日(月)です。

### [ 6年生が考えた献立が登場します!! ]

6年の家庭科の授業で「1食分の献立作成」の学習が行われました。おいしさはもちろん、栄養バランス、季節感などをよく考え、工夫された献立が完成していました。2月・3月の給食でそのいくつかを取り入れていきます。ぜひご注目ください!

学校給食摂取基準(8~9歳)	2月平均
熱量: 650kcal	664
たんぱく質: 26.8g(範囲21.1~32.5g)	27.7
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)	21.0
食塩相当量: 2.0g以下	2.4