令和4年 2月 よていこんだてひょう

成田市美郷台小共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい しゅしょく	こんだてめい ふくしょく	おもなざいりょうとはたらき 体をつくるもと たんぱく質	体をつくるもと 無機質	体のちょうしをととのえるもと ビタミン	ビタミン	エネルギーのもと 炭水化物	エネルギーのもと 脂質	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
1	火	○	ココアあげパン	つぶつぶコーンポタージュ フレンチサラダ こざかなアーモンド	ベーコン ハム こざかな	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	コーン クリームコーン たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン グラニューとう こめこ きびざとう	なたねあぶら バター なまクリーム サラダあぶら	603 20.8 26.9 2.6
2	水	○	ちゅうかめん	しょうゆラーメンスープ ほたていりにくしゅうまい だいずもやしのナムル パンダパン	ぶたにく ほたてがい	ぎゅうにゅう かんそうわかめ	チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし コーン ながねぎ しいたけ しょうが だいずもやし にんにく	ちゅうかめん でんぷん しゅうまいのかわ きびざとう パンダパン	サラダあぶら ごまあぶら ごま	702 32.1 20.1 3.6
3	木	○	ちゃむぎめし	いわしのかばやき スタミナなっとうあえ いもだんごじる いちご2こ せつぶんまめ	いわし なっとう かまぼこ あぶらあげ だいず	きざみのり ぎゅうにゅう	にんじん　にら こまつな	キャベツ もやし　だいこん ながねぎ 干ししいたけ いちご	こめ おおむぎ きびざとう でんぷん じゃがいも	なたねあぶら	691 26.7 22.1 2.4
4	金	○	むぎごはん	ビビンバ ビビンバのやさい サムゲタンふうスープ チーズホットク	ぎゅうにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	しょうが にんにく だいずもやし ながねぎ　えのきたけ しいたけ　もやし	こめ おおむぎ きびざとう こむぎこ	サラダあぶら ごま ごまあぶら	751 30.1 28.9 3.2
7	月	○	こんぶごはん	てづくりさつまあげ フレンチサラダ すましじる	ぶたにく みそ たまご ハム とうふ はんぺん	きざみこんぶ ぎゅうにゅう たら わかめ	にんじん	ながねぎ えだまめ しょうが だいこん キャベツ きゅうり コーン しいたけ	こめ きびざとう でんぷん さとう 汁グミ	サラダあぶら なたねあぶら	633 25.1 17.5 3.1
8	火	○	ごはん	とりにくのレモンしょうゆやき きりぼしだいこんのにもの かきたまじる	とりにく さつまあげ あぶらあげ たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが れもん きりぼしだいこん しいたけ はくさい ながねぎ	こめ きびざとう でんぷん	サラダあぶら	622 26.8 15.0 2.5
9	水	○	ごはん	きんめだいのしろしょうゆづけ たびするおまめかりかりこんぶおまめ さんほっかいどう みそけんちんじる でこぽん	きんめだい だいず とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶちゃ	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ながねぎ でこぽん	こめ でんぷん さといも	なたねあぶら	584 25.1 15.6 1.3
10	木	○	バターロールパン （てづくりいちごジャム）	とりのかつおぶしからあげ ハムサラダ やさいポタージュ	とりにく かつおぶし ハム　ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが　きゅうり もやしたまねぎ キャベツ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　コーン セロリ ながねぎ いちご　レモン	でんぷん きびざとう こむぎこ グラニューとう	ごま なたねあぶら バター	716 28.5 26.0 2.8
14	月	○	ごはん	ハートがたハンバーグデミグラスソース ポトフ のりマヨサラダ チョコプリン	ハンバーグ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん ほうれんそう	ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　キャベツ たまねぎ セロリ れんこん	こめ きびざとう じゃがいも チョコプリン	サラダあぶら ごま マヨネーズ	682 23.9 24.1 1.9
15	火	○	むぎごはん	たれカツどん マヨおひたし なめこのみそしる いよかん	ハム かつおぶし とうふ　みそ はっちょうみそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん なめこ ながねぎ いよかん	こめ おおむぎ きびざとう	なたねあぶら	613 16.5 20.2 2.0
16	水	○	ソフトめん	6ねんせいのわふうピザ こんにゃくサラダ にくうどんじる グミ	とりにく ぎゅうにく なると あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ きざみのり	にんじん こまつな	はねぎ たまねぎ　エリンギ きゅうり　キャベツ しょうが しいたけ　ながねぎ	ソフトめん ぎょうざのかわ きびざとう でんぷん グミ	オリーブオイル	672 28.7 20.1 2.6
17	木	○	サフランライス	えびフライ ハヤシシチュー ゆではなやさい はるみ	たまご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ セロリ　コーン はるみ	こめ こめこ パンこ こむぎこ きびざとう	なたねあぶら サラダあぶら バター なまクリーム	704 21.9 28.9 2.3
18	金	○	やきにくチャーハン	チンジャオロースー たまごとコーンのちゅうかスープ しゃきしゃきサラダ	ぎゅうにく ぶたにく ハム とうふ たまご ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが　ながねぎ たけのこ たまねぎ　クリームコーン コーン　れんこん えだまめ	こめ さとう きびざとう でんぷん	ごまあぶら サラダあぶら	664 29.7 25.0 2.5
21	月	○	ごはん	ベーコンとやさいのオムレツ スタミナいため てづくりえびだんごのすましじる	ベーコン たまご ぶたにく えび とうふ	ぎゅうにゅう チーズ たら	ほうれんそう こまつな にら にんじん	たまねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ はくさいキムチ もやし　しょうが にんにく だいこん ながねぎ	こめ さとう でんぷん	オリーブオイル なまクリーム ごまあぶら	699 31.3 22.1 2.6
22	火	○	やきめしごはん （てまきのり）	ミートローフ ふっくらごもくおまめさん（ちくわぶ） すましじる きよみオレンジ	かつおぶし ぶたにく ぎゅうにく たまご とうにゅう だいず　ちくわ なると あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ピーマン	たまねぎ　キャベツ コーン　しいたけ ごぼう オレンジ ながねぎ　はくさい	こめ おおむぎ パンこ きびざとう ちくわぶ こんにゃく	ごま	673 30.0 21.2 2.6
24	木	○	むぎごはん	ぶたにくのねぎしおいため いしかりじる まっちやむしパン（しらたまあずきいり）	ぶたにく さけ えび とうふ みそ あずき	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ　もやし レモン　コーン はくさい　だいこん	こめ おおむぎ　でんぷん こむぎこ きびざとう	サラダあぶら ごま バター	645 25.9 16.1 1.9
25	金	○	ひじきごはん	さわらゆうあんやき ツナとやさいのごまあえ きのこけんちんじる いちご2こ	とりにく あぶらあげ さわら ツナ とりにく　とうふ	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	ごぼう ゆず もやし だいこん しいたけ えのきたけ なめこ　ながねぎ いちご	こめ きびざとう さといも	ごま ごまあぶら	630 29.2 19.5 2.7
28	月	○	ごはん	ぎんだらみしょうづけ カレーきんぴら はくさいとわかめスープ きよみオレンジ	ぎんだら　さつまあげ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ　えのきたけ はくさい ながねぎ しょうが きよみオレンジ	こめ きびざとう	サラダあぶら ごま ごまあぶら	633 26.2 11.3 2.0

★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。

○学校配送は，2日のパンダパン，10日パン，14日チョコプリンです。

学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量：	650kcal	662
たんぱく質：	24.0g(範囲21.1～32.5g)	26.6
脂質：	18.1g(範囲14.4～21.7g)	21.2
食塩相当量：	2.0g以下	2.5