

令和5年 2月 予定献立表

成田市学校給食センター (中学校)

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価
			主食	副食 <small>大豆からできる食品</small>	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類キ-(kcal)
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
1	水	○	麦ごはん	赤魚ピリ辛づけ ひじきのマリネ 根菜ごまみそ汁 クリームだいふく	赤魚(めゆけ) 鶏肉 とうふ ハム みそ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん 小松菜	きゅうり ごぼう 大根 長ねぎ	米 麦 砂糖 里いも だいふく	油 ごま	801 31.3 19.0 2.5
2	木	○	五目ごはん	菜の花とさつまいものかき揚げ すまし汁 かぶのおひたし マドレーヌ	鶏肉 油揚げ はんぺん ツナ とうふ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー 菜の花	大根 長ねぎ 玉ねぎ かぶ ごぼう しいたけ たけのこ	米 でんぷん さつまいも 小麦粉 砂糖 マドレーヌ	油	844 26.9 23.2 3.4
節分 鬼を追い払い春を迎えよう											
3	金	○	ごはん	いわしのしょうが煮 ほうれん草ののりあえ 野菜とがんとときの煮物 福豆	いわし 豚肉 がんととき 大豆 みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	えのきたけ 長ねぎ 白菜 しいたけ しょうが	米 砂糖	油	845 37.3 29.0 2.7
6	月	○	ごはん	鶏の甘辛焼き 切干大根の煮物 五目汁 ヨーグルト	鶏肉 高野とうふ 豚肉 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	にんにく 大根 ごぼう 長ねぎ 切干大根 しいたけ	米 砂糖 さつまいも	ごま ごま油 油	815 36.2 17.9 2.4
7	火	○	きなこ揚げパン	肉だんご(2個) ポトフ チーズ(2個) りんご	鶏肉 きなこ ウィンナー うずら卵	牛乳 チーズ	にんじん 大根の葉	キャベツ 玉ねぎ りんご	パン パン粉 砂糖 じゃがいも	油	878 33.9 37.9 3.1
8	水	○	麦ごはん	ぼうぎょうざ ナムル マーボーとうふ	とうふ 豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	にんにく しょうが しいたけ たけのこ 長ねぎ もやし キャベツ	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま	794 29.7 22.2 3.2
9	木	○	ごはん (ふりかけ)	あじフライ(ソース) ちりめんじゃこのサラダ じゃがいものみそ汁 カップヤクルト	あじ 生揚げ みそ かつお節	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ のり 乳酸菌食品	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 ごま油 ごま	882 29.0 26.2 3.1
10	金	○	ソフト麺	ポークしょうまい(2個) マヨおひたし カレー南ばん	豚肉 なるとまき 油揚げ ハム かつお節	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ 長ねぎ もやし しょうが	ソフトめん 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん	油	844 33.3 24.0 2.8
13	月	○	ごはん	鮭のマヨこしょう焼き キャベツのごま酢あえ だまこ汁	鮭 みそ 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ もやし きゅうり ごぼう 大根 長ねぎ	米 砂糖	ごま ごま油 油 マヨネーズ(卵なし)	839 30.7 25.2 2.2
14	火	○	テーブルロール パン	ハンバーグデミグラスソース ポテトサラダ ABCマカロニスープ チョコプリン	鶏肉 豚肉 ハム ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれん草	玉ねぎ きゅうり キャベツ セロリ	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ チョコプリン	マヨネーズ(卵なし)	888 31.2 37.5 3.5
15	水	○	麦ごはん	ししゃもごまフライ(2尾) にんじんマリネ ビーフカレー	牛肉 ししゃも ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく りんご キャベツ レモン	米 麦 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも	油 ごま	904 30.3 31.2 2.7
16	木	○	ごはん	いかチリソースフライ 五色あえ もやしタンタンスープ クレープ	いか 鶏卵 油揚げ 豚肉 みそ 豆乳	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜 にら	白菜 大根 玉ねぎ 長ねぎ もやし しょうが にんにく	米 砂糖 パン粉 小麦粉 クレープ	油 ごま ごま油	860 28.5 28.3 2.6
17	金	○	ごはん	豚肉のみそ焼き ピーマン野菜炒め かきたま汁 いちご	豚肉 みそ 鶏肉 鶏卵 とうふ	牛乳	にんじん チンゲン菜	しょうが キャベツ もやし 長ねぎ しいたけ いちご	米 砂糖 ピーマン でんぷん	ごま ごま油 油	804 31.8 24.9 2.0
20	月	○	ごはん	さばの香り焼き にんじんしりしり 豚汁	さば ツナ 鶏卵 豚肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖	ごま油 ごま油	838 31.5 30.6 2.6
21	火	○	丸パンスライス	フライドチキン(タルタルソース) キャベツサラダ 米粉クリームシチュー ゼリー	鶏肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃがいも 米粉	油 生クリーム バター ゼリー	825 28.3 32.8 3.3
22	水	○	ごはん	ぶりの照り焼き 菜の花あえ けんちん汁 プリン	ぶり 鶏肉 とうふ	牛乳	ほうれん草 菜の花 にんじん 江戸菜	コーン 大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 里いも プリン	マヨネーズ(卵なし) ごま油	838 29.9 24.9 2.2
24	金	○	わかめごはん	かかれいフライ(ソース) おかかあえ 大根の煮物 みかんゼリー	かかれい 豚肉 かつお節	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 大根の葉	大根 もやし キャベツ	米 里いも 砂糖 でんぷん ゼリー パン粉 小麦粉	油	829 27.7 21.1 3.8
27	月	○	ごはん	ビビンバ(肉・野菜) 卵とコーンの中華スープ 牛乳プリン	豚肉 みそ 鶏肉 とうふ 鶏卵	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	白菜 もやし にんにく しょうが コーン 大根 長ねぎ	米 砂糖 でんぷん プリン	ごま油 ごま	800 32.8 21.7 2.7
28	火	○	フォカッチャ	チキンナゲット(2個) コーンサラダ ミートマカロニ スライスチーズ ラフランスゼリー	鶏肉 豚肉 牛肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー 小松菜 にんじん トマト	コーン にんにく 玉ねぎ	フォカッチャ マカロニ ゼリー	油	848 36.5 36.7 4.3

★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。

★1・2・6・7・9・14・16・17・21・22・24・27・28日のデザートとフォカッチャは学校配送です。

★お米は成田産コシヒカリ(1等米)を使用しています。



◆学期末も近づいてきました。食事をすると体が温まり、かぜやウイルスと戦う力が上がります。

朝ごはんをしっかりとりましょう。ビタミンも不足しないよう野菜も食べましょう。

2月分の給食費は3月31日(金)が納付日(振替日)です。お早めに口座に入金をお願いいたします。

学校給食摂取基準(基準)

熱量:	830kcal	月平均	841
たんぱく質:	31.2g(範囲26.9~41.5g)		31.4
脂質:	23.1g(範囲18.4~27.6g)		27.1
食塩相当量:	2.5g以下		2.9