令和5年　2月　よていこんだてひょう

成田市学校給食センター　玉造分所（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 エネルギーのもと 炭水化物	エネルギーのもと 脂質	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	栄養価 Eﾈﾙｷﾞｰ(kcal) / たんぱく質(g) / 脂質(g) / 食塩相当量(g)
1	水	○	むぎごはん	ぶりのてりやき ぶたにくとこんにゃくのいためにのっぺいじる	こめ むぎ さとう さといも でんぷん	あぶら ごま	ぶり ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ごぼう だいこん ながねぎ しいたけ	661 31.4 20.2 1.4
2	木	○	ココア あげパン	かいそうサラダ ぎゅうにくとだいずのトマトに ヨーグルト	パン さとう じゃがいも	あぶら	だいず ぎゅうにく ベーコン	牛乳 わかめ こんぶ ヨーグルト	チンゲンサイ にんじん パセリ トマト	きゅうり コーン たまねぎ	731 26.7 28.1 2.5
3	金	せつぶんこんだて ○	ごはん	いわしのうめに ごまあえ すましじる ふくまめ	こめ さとう でんぷん さつまいも	ごま あぶら	いわし かまぼこ とりにく とうふ あぶらあげ だいず	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ はくさい ながねぎ うめ	602 26.4 16.5 2.4
6	月	○	ごはん	とりにくのねぎしおやき れんこんのきんぴら とんじる	こめ さとう さといも	ごま ごまあぶら あぶら	とりにく さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	ながねぎ にんにく れんこん だいこん ごぼう	634 29.9 16.0 2.2
7	火	○	わかめごはん	おからコロッケ（ソース） あさづけ かきたまじる	こめ でんぷん さとう パンこ じゃがいも こむぎこ	あぶら ごま	たまご とうふ おから	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ だいこん はくさい ながねぎ しいたけ	597 17.3 16.5 3.1
8	水	○	むぎごはん	ももまんじゅう もやしのピリからあえ マーボーどうふ	こめ むぎ さとう あずき でんぷん こむぎこ	ごまあぶら あぶら	とうふ ぶたにく みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	もやし コーン にんにく しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ	611 26.6 14.4 2.1
9	木	○	ごはん	シルバーのスタミナやき マヨおひたし とりにくとだいこんのにもの	こめ さといも さとう	あぶら ごまあぶら	シルバー ハム かつおぶし とりにく みそ なまあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん さやいんげん	もやし だいこん	642 30.4 20.5 2.0
10	金	○	しょくパン (ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ)	てづくりミートグラタン やさいスープ いちご	パン さとう こむぎこ ジャム	あぶら	だいず ぶたにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト パセリ こまつな	たまねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ キャベツ しめじ いちご	682 32.3 24.4 2.9
13	月	○	ごはん	さばかいせんやき ひじきのごもくに どさんこじる	こめ さとう じゃがいも	あぶら バター	さば あぶらあげ だいず ぶたにく みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	えだまめ キャベツ たまねぎ コーン にんにく	727 28.7 27.0 2.1
14	火	○	フォカッチャ	ハンバーグたまねぎソース にんじんのマリネ ほたてとはくさいのクリームに チョコプリン	フォカッチャ さとう こめこ チョコプリン	あぶら なまクリーム バター	ぶたにく ツナ とりにく ほたて	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ きゅうり はくさい	654 31.1 27.7 2.6
15	水	○	むぎごはん (ふりかけ)	あつやきたまご にくじゃが デコポン	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん	あぶら ごま	たまご ぶたにく	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	デコポン たまねぎ えだまめ しいたけ	687 24.2 17.4 1.8
16	木	○ (ミルメーク)	ごはん	さくらますタルタルフライ しおこんぶあえ けんちんじる	こめ さといも さとう パンこ でんぷん ミルメーク	あぶら ごま ごまあぶら マヨネーズ	さくらます とりにく とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな パセリ	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん しいたけ ながねぎ	616 21.3 18.4 1.7
17	金	○	ちゅうかめん	いかのこうみソース フルーツあんにんどうふ みそラーメンスープ	めん さとう あんにんどうふ	ごまあぶら あぶら ごま	いか みそ ぶたにく	牛乳	にら	みかん もも ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ たけのこ もやし ながねぎ コーン しょうが にんにく	623 30.9 15.3 3.2
20	月	○	ごはん	ツナオムレツ ブロッコリーサラダ(ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ) ビーフカレー	こめ じゃがいも	あぶら	たまご ツナ ぎゅうにく	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	きゅうり コーン たまねぎ にんにく りんご	709 24.7 24.1 2.4
21	火	○	なめし	あじアーモンドフライ きりぼしだいこんのにもの えのきのみそしる	こめ さとう パンこ こむぎこ	あぶら アーモンド	あじ さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな だいこんのは	きりぼしだいこん しいたけ だいこん えのきたけ ながねぎ	613 23.1 18.7 2.8
22	水	○	コッペパン スライス	フランクフルト(ｹﾁｬｯﾌﾟ) キャベツサラダ にくだんごスープ	パン さとう でんぷん	あぶら	フランクフルト とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん えどな パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	610 24.0 28.5 3.3
24	金	○	ごはん	ユーリンチー はるさめサラダ わかめスープ りんご	こめ こむぎこ でんぷん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ハム なると	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ きゅうり りんご	647 26.8 16.5 2.6
27	月	○	ごはん	ぶたにくのしょうがやき ほうれんそうののりあえ はくさいのみそしる いちごゼリー	こめ さとう ゼリー	あぶら	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 こまつな	しょうが にんにく えのきたけ はくさい しいたけ	701 28.0 24.4 2.4
28	火	○	ごはん	さけのしおやき ひじきサラダ しらたまじる なっとう	こめ さとう しらたま	あぶら	さけ ハム とりにく なると なっとう	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん しいたけ ながねぎ	696 31.5 20.9 2.7

★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。
★お米は成田産コシヒカリ（１等米）を使用しています。
★2日、10日、14日、24日、27日のデザートと、
　14日のフォカッチャ、28日の納豆は、学校配送です。

2月分の給食費は，3月31日（金）が
納付日（振替日）です。
お早めに口座へ入金をお願いします。

学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量：	650kcal	655
たんぱく質：	24.4g(範囲21.1～32.5g)	27.1
脂質：	18.1g(範囲14.4～21.7g)	20.8
食塩相当量：	2.0g以下	2.4