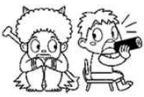


令和5年 2月 予定献立表



成田市学校給食センター下総分所（後期課程）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価
			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		I初† - (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)
1	水	○	麦ごはん	ぶたしゃぶサラダ チキンカレー いちご(2こ)	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しょうが にんにく りんご いちご	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま油 油	859 296 24.4 2.3
2	木	○	ごはん	アジフライ(ソース) 五目豆 大根ととうふのみそ汁	アジ 大豆 とり肉 ちくわ とうふ 油揚げ みそ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ	米 砂糖 パン粉 小麦粉	油	802 34.6 24.8 2.9
3	金	○	節分献立 ごはん	とり肉のみそだれ焼き 小松菜とツナのポン酢和え 手作りいわしのつみれ汁 福豆	とり肉 みそ ツナ かつお節 いわし たまご 大豆	牛乳	小松菜 にんじん ほうれん草	にんにく しょうが もやし 長ねぎ 大根	米 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	788 39.4 26.2 2.6
6	月	○	ごはん	根菜肉詰め信田 おかか和え 親子煮	油揚げ とり肉 ぶた肉 たまご かつお節	牛乳	ほうれん草 にんじん 絹さや	キャベツ もやし 玉ねぎ しいたけ だけのこ れんこん ごぼう	米 砂糖 片栗粉	油	787 32.7 25.2 2.4
7	火	○	セサミ トースト	ひじきのマリネ 米粉クリームシチュー ひとくちぶどうゼリー(2こ)	ハム とり肉	牛乳 ひじき チーズ スキムミルク	にんじん ほうれん草	きゅうり 玉ねぎ マツタケ	パン 砂糖 じゃがいも 米粉	ごま マーガリン 油 バター 生クリーム	855 30.3 35.3 4.0
8	水	○	小松菜 チャーハン	いかのしょうが焼き 牛肉と野菜の炒め物 フルーツ杏仁	焼き豚 たまご いか 牛肉	牛乳	にんじん 小松菜 にら	玉ねぎ 長ねぎ にんにく しょうが しいたけ だけのこ キャベツ みかん パイン もも	米 砂糖 春雨 片栗粉	油 ごま油	783 33.7 19.2 3.1
9	木	○	ごはん	鮭の南蛮漬け マヨおひたし 豚汁	鮭 ハム かつお節 ぶた肉 油揚げ とうふ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	長ねぎ もやし 大根	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	803 37.5 25.8 2.9
10	金	○	焼きそば	甘酢肉団子(2こ) ごぼうサラダ ワッフルドック	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ もやし しょうが ごぼう きゅうり 玉ねぎ	焼きそば ワッフルドック	油 ごま	825 32.7 42.8 3.8
13	月	○	麦ごはん	ホイコーロー丼の具 ワンタンスープ デコボン	ぶた肉 みそ とり肉	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ チンゲンサイ	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ だけのこ しいたけ 長ねぎ デコボン	米 麦 砂糖 片栗粉 ワンタン	ごま 油	798 32.7 19.4 2.4
14	火	○	麦ごはん	ハートのオムレツ ジャーマンポテト ハッシュドビーフ チョコプリン	たまご 牛肉 ウィンナー	牛乳	パセリ にんじん トマト	玉ねぎ しめじ マツタケ にんにく	米 麦 じゃがいも 砂糖	オリーブオイル バター 生クリーム 油	873 30.3 25.1 2.8
15	水	○	中華麺☆	焼きぎょうざ(2こ) パンパンジーサラダ みそラーメンの汁	ぎょうざ とり肉 ぶた肉 焼きぶた なると みそ	牛乳	にんじん 小松菜 にら	きゅうり キャベツ もやし にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ コーン	中華めん 片栗粉 春雨 砂糖 小麦粉	ごま ごま油	787 38.9 20.6 3.8
16	木	○	麦ごはん	さばの文化干し 厚揚げのみそ炒め 吉野汁 いよかんゼリー	さば 生揚げ ぶた肉 みそ とり肉 とうふ ゼリー	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	玉ねぎ しょうが にんにく 大根 長ねぎ しいたけ	米 麦 砂糖 片栗粉 里芋	ごま油	826 41.6 25.9 3.3
17	金	○	ごはん	手作りチキンカツ(ソース) れんこん和風サラダ とうふとなめこのみそ汁	とり肉 ツナ かつお節 とうふ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん こねぎ	れんこん なめこ 長ねぎ	米 小麦粉 パン粉	油 マヨネーズ	830 34.1 29.3 2.6
20	月	○	ごはん	ぶた肉の香味焼き こんにゃくのおかか煮 かきたま汁	ぶた肉 とり肉 ちくわ 大豆 かつお節 たまご	牛乳	にんじん 絹さや 小松菜 こねぎ	にんにく しょうが 長ねぎ だけのこ 玉ねぎ しいたけ	米 砂糖 片栗粉	ごま油 油	776 32.7 26.4 2.2
21	火	○	ごはん	さわらの西京焼き 菜の花のごま和え 肉じゃが	さわら みそ ぶた肉	牛乳	菜の花 ほうれん草 にんじん いんげん	玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ごま 油	815 36.9 19.9 2.1
22	水	○	麦ごはん	三色丼の具 貝だくさんみそ汁 手作りいちごミルクゼリー	とり肉 たまご とうふ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 枝豆 大根 長ねぎ いちご	米 麦 砂糖	油 生クリーム	853 33.3 28.6 2.6
24	金	○	手作り チキンドリア	ブロッコリーサラダ ラビオリスープ	とり肉 ベーコン ぶた肉	牛乳 チーズ	パセリ マツタケ にんじん 小松菜	玉ねぎ マツタケ コーン もやし きゅうり 白菜	米 麦 米粉 パン粉 小麦粉	油 バター	800 33.0 25.1 3.5
27	月	○	麦ごはん (ふりかけ)	鶏肉のから揚げ(3こ) ほうれん草のりし和え 呉汁	とり肉 大豆 ぶた肉 みそ	牛乳のり ひじき ごま かつお節	ほうれん草 にんじん かぼちゃ	しょうが にんにく えのきたけ 大根 長ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖	油	864 36.0 29.5 3.0
28	火	○	ナン	ハムチーズピカタ ホールスローサラダ カレーミート アロエヨーグルト☆	たまご ハム ぶた肉 大豆 いんげん豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく しょうが	ナン 小麦粉	油	842 36.5 38.9 3.5

*食材の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

*はしを忘れずに持参しましょう。

*☆印のメニューは学校に直接配送されます。

2月分の給食費振替日は、3月31日(金)です。

米、にんじん、れんこんは、
成田産(下総地区・大栄地区)です。



学校給食摂取基準
(中学校)

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

月平均

819
34.6
27.0
2.9