



# 2月 よていこんだてひょう



令和5年

本城小学校共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)	
			しゅしよく	ふくしよく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物		脂質
1	水	○	むぎごはん	えびしゅうまい くらげのあえもの とりクッパ	えび くらげ とり肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん にら	きゅうり しめじ たけのこ ねぎ しいたけ	米 麦	ごま油 ごま油	612 23.3 16.0 2.8
			★献立のテーマ★ おいしい和食		遠山小6年					おすすめポイント▶栄養のバランスに気を付けました。	
2	木	○	ごはん	ぶたにくのしょうがやき わふうサラダ とうふとわかめのみそしる カルトフヨーグルト	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	ほうれん草 にんじん	りんご えのきたけ ねぎ	米 さとう	油	693 29.1 24.5 2.2
			節分献立								
3	金	○	ちらしずし 〔きざみのり〕	いわしのうめに そくせきづけ すましじる せつぶんまめ	油あげ とうふ いわし とり肉 かつお節 卵 かまぼこ 大豆	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	しいたけ ねぎ れんこん はくさい かんぴょう キャベツ つぼづけ えのきたけ	米 さとう	ごま	620 29.5 19.8 3.4
6	月	○	なめし	さけのオイネーズやき ごまじゃこサラダ あすかじる	さけ とり肉 油あげ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり だいこん 玉ねぎ	米 麦 さとう	マヨネーズ ごま ごま油	664 30.0 21.9 3.3
			★献立のテーマ★ Yo! Yo! Yo食だYo!		本城小6年2組					おすすめポイント▶みんな大好き揚げパンだYo! おいしく食べてYo!	
7	火	○	きなこ あげパン	かんてんサラダ(ドレッシング) ラビオリスープ みかん	きな粉 ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー パセリ	きゅうり コーン 玉ねぎ キャベツ みかん	パン さとう ラビオリ	油 ドレッシング バター	629 21.6 18.7 2.3
			★献立のテーマ★ 和風の栄養たっぷり給食で寒い冬を乗り越えよう!		遠山小6年					おすすめポイント▶日本ならではの和風給食で栄養たくさん!	
8	水	○	ごはん	おやかどんのぐ おかかあえ さつまいものみそしる	とり肉 油あげ かまぼこ 卵 かつお節 みそ 高野豆腐	牛乳	にんじん こまつな きぬさや	玉ねぎ えのきたけ グリーンピース キャベツ もやし	米 さとう さつまいも	ごま ごま油	695 26.7 21.7 2.3
			★献立のテーマ★ サ・中華		遠山小6年					おすすめポイント▶中華がおいしいです。	
9	木	○	ごはん 〔かんこくふう あじつけのり〕	あげぎょうざ はるさめサラダ わかめスープ	ぶた肉 ハム とり肉 とうふ	牛乳 わかめ のり	にんじん	きゅうり もやし ねぎ えのきたけ	米 はるさめ	油 ごま油 ごま	604 21.6 18.8 2.4
			★献立のテーマ★ 洋食で元気に!		本城小6年2組					おすすめポイント▶みんなの好きそうなオムライスにしてみました。	
10	金	○	チキンライス	オムレツのデミグラスソースかけ ブロッコリーのアーモンドあえ キャベツとベーコンのスープ	とり肉 卵 ベーコン ハム	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ しめじ グリーンピース マッシュルーム キャベツ	米 麦 さとう	バター 油 アーモンド	609 25.4 22.6 3.7
13	月	○	ごはん 〔あじつけのり〕	とりにくのアーモンドがらめ もやしのあえもの のっぺいじる	とり肉 みそ 油あげ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	もやし きゅうり コーン だいこん ねぎ しいたけ	米 でん粉 さとう 里いも	油 アーモンド ごま油	650 28.8 18.2 2.1
			バレンタイン献立								
14	火	ジョア	カレーピラフ	ハートのコロケ(ソース) こんにやくサラダ コンソメスープ ハートのチョコプリン	ベーコン ウィンナー とり肉 ぶた肉	ジョア	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース はくさい きゅうり キャベツ	米 麦 じゃがいも プリン	バター 油 ドレッシング	672 19.2 19.4 2.5
			★献立のテーマ★ 旬の食べ物を使った給食		本城小6年1組					おすすめポイント▶旬の食べ物を使ったことです。	
15	水	○	ごはん	ハンバーグおろしソース やさしいごまあえ さつまじる	とり肉 ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん もやし キャベツ ごぼう ねぎ	米 さとう さつまいも	ごま ごま油	643 24.9 19.0 2.3
			★献立のテーマ★ 洋風で旬のいちご		本城小6年1組					おすすめポイント▶だれでもおいしく食べられる洋の献立にしました。	
16	木	○	しよくパン 〔ブルーベリージャム〕	ほうれんそうグラタン ツナサラダ コーンポタージュスープ いちご	ツナ 豆乳	牛乳 チーズ スキムミルク	パセリ ほうれん草	きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ いちご	パン ジャム	ドレッシング	690 25.6 26.5 3.6
17	金	○	はつがまい ごはん	コールスローサラダ ポークカレー オレンジ	ハム ぶた肉	牛乳 ヨーグルト スキムミルク	にんじん	キャベツ コーン 玉ねぎ オレンジ グリーンピース	米 じゃがいも	マヨネーズ 油	685 23.8 19.2 2.3
20	月	○	ごはん	あかうおのいちやぼし きゅうりのなんばんづけ かんこくふうにくじゃが セノビーゼリー	赤魚 牛肉	牛乳	赤ピーマン	きゅうり 玉ねぎ ねぎ	米 さとう じゃがいも ゼリー	ごま油 ごま油	639 26.5 15.5 1.6
			★献立のテーマ★ 和風ごはん		本城小6年1組					おすすめポイント▶2月の旬のほうれん草を入れた事です。	
21	火	○	とりめし	かぼちゃのてんぷら(てんぷ) ツナとわかめのごまあえ えびだんごのすましじる	とり肉 ツナ えび	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ ほうれん草 こまつな きぬさや	しいたけ ごぼう もやし ねぎ しめじ	米 麦 さとう 小麦粉	油 ごま	674 24.0 18.9 3.2
22	水	○	ちゅうかめん	にくまんふうむしパン フルーツあえ しおラーメンスープ	ぶた肉 なると	牛乳	にんじん	玉ねぎ ねぎ もも しいたけ みかん パイナップル もやし コーン	ちゅうかめん 小麦粉 さとう でん粉 ゼリー	ごま油 油	635 24.3 14.7 2.3
			遠山中3年A組リクエスト献立								
24	金	○	ごはん	さわらのさいきょうやき さんしよくごまあえ とんじる いちごヨーグルト	さわら みそ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草	もやし だいこん ごぼう ねぎ	米 さとう 里いも	ごま ごま油	631 27.3 17.9 1.6
			遠山中3年C組リクエスト献立								
27	月	○	むぎごはん	やさしいはるまき バンサンスー マーボーとうふ	卵 ハム とうふ 大豆 ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり 玉ねぎ しいたけ ねぎ たけのこ	米 麦 さとう はるさめ でん粉	油 ごま油	755 24.6 26.2 2.5
			★献立のテーマ★ バランス男飯		本城小6年1組					おすすめポイント▶旬のぶりを使って力が湧くような献立にしました。	
28	火	○	むぎごはん	ぶりのてりやき ピーナッツあえ じゃがいものみそしる	ぶり 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 さとう じゃがいも	ピーナッツ	639 25.1 20.6 1.7

### 献立を考えました!

今月は、本城小・遠山小の6年生が考えてくれた献立を取り入れています。(栄養面や作業の都合で一部献立を変更させていただいたものもあります)

### 遠山中学校 3年生 リクエスト献立

今月と来月は、3年生の中学校卒業をお祝いで、リクエスト献立を実施します。楽しみにしていてください。

### 今月の地産

〔ほうれん草・小松菜・にんじん〕  
堀越一仁(大清水)・池上貴之(小菅)  
〔れんこん〕成田市農業協同組合  
〔米(コシヒカリ)〕山口和久(馬場)

### 学校給食摂取基準(8~9歳)

熱量: 650kcal たんぱく質: 摂取エネルギー全体の13~20%  
脂質: 摂取エネルギー全体の20~30% 食塩相当量: 2.0g未満

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。  
★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。食物アレルギーのある方は必ず詳細献立表をご確認ください。

### ●お知らせ●

2月分の給食費は、3月31日が納付日(振替日)です。  
お早めに口座へのご入金をお願いします。

### ★6年生の感想より★

・簡単そうで、難しかったメニュー作り、次からもおいしく給食を食べようと思いました。  
・献立の彩りや栄養を考えるのが大変なんだと思った。これからも作ってくれた方々に感謝しながら食べようと思います。