



2月 予定献立表



令和5年

本城小学校共同調理場（遠山中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)	
			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			
					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		
1	水	○ ミルク UP	麦ごはん	えびしゅうまい くらげのあえもの とりクッパ 一口りんごゼリー	えび くらげ とり肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん にら	きゅうり たけのこ しいたけ	しめじ ねぎ	米 麦 ゼリー	ごま油 ごま 油	812 28.5 18.6 3.4
★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がつきました。	
2	木	○	ごはん	ぶた肉のしょうが焼き 和風サラダ とうふとわかめのみそ汁 カル鉄ヨーグルト	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 のり 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	874 35.9 29.8 2.6	
節分献立					遠山小6年						おすすめポイント▶節分の和食に気がつきました。	
3	金	○	ちらしずし (きざみのり)	いわしの梅煮 即席漬け すまし汁 節分豆	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 のり 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 つぼつけ えのきたけ	米 さとう	ごま	736 34.0 19.7 4.0	
6	月	○	菜めし	鮭のオイネーズ焼き ごまじゅこサラダ 飛鳥汁	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 じゃがいも	マヨネーズ ごま ごま油	845 37.3 26.2 3.9	
★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 揚げパン	寒天サラダ(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	781 26.1 22.4 2.9	
★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	親子丼の具 おかかあえ かつお節 さつまいものみそ汁	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	867 31.4 24.4 2.7	
★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 (韓国風味つけのり)	揚げぎょうざ 春雨サラダ わかめスープ 麦芽ゼリー	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 ゼリー	油 ごま油 ごま	818 27.8 21.1 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	802 32.0 28.4 4.5	
13	月	○	ごはん (味つけのり)	とり肉のアーモンドからめ もやしのあえもの のっぺい汁	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	807 31.9 22.0 2.3	
バレンタイン献立					本城小6年1組						おすすめポイント▶旬の食べ物を使った給食	
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	813 21.9 22.1 2.9	
15	水	○	ごはん	ハンバーグおろしソース 野菜のごまあえ さつまい	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	809 30.5 22.3 2.6	
★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	○	食パン (ブルーベリージャム)	ほうれん草グラタン 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	841 30.5 30.9 4.4	
17	金	○	発芽米 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	845 27.9 21.3 2.7	
20	月	○	ごはん	赤魚の一夜干し きゅうりの南蛮漬け 韓国風肉じゃが 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	800 32.3 17.9 1.9	
★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	○	鶏めし	かぼちゃの天ぷら(天つゆ) ツナとわかめのごまあえ えび団子のすまし汁 果汁グミ	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 グミ さとう 小麦粉	油 ごま	863 29.8 21.1 3.8	
22	水	○	中華麺	肉まん風蒸しパン フルーツあえ 塩ラーメンスープ	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	802 30.0 16.4 2.9	
遠山中3年A組リクエスト献立					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。	
24	金	○	ごはん	鱈の西京焼き 三色ごまあえ とん汁 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	835 36.4 20.5 2.1	
遠山中3年C組リクエスト献立					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。	
27	月	○	麦ごはん	野菜春巻き 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	935 29.0 29.9 3.0	
★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	○	麦ごはん	ぶりの照り焼き ピーナッツあえ じゃがいものみそ汁	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	826 32.3 25.2 2.1	

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して、リクエスト献立を実施します。楽しみにしてくださいね。

★今月の地元産★
 【ほうれん草・小松菜・にんじん】
 【堀越一(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)

●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。

学校給食摂取基準(12~14歳)
 熱量: 830kcal 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: 2.5g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。