



2月 よていこんだてひょう



令和5年

成田市立公津の杜小学校共同調理場

日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう (注: 食物アレルギーが確認できるものではありません。)				エネルギー (kcal)		
			しゅしょく	ふくしょく	エネルギーのもと		体をつくるもと			体のちょうしをととのえるもと (ほかのたべものへのんしんをたすける)	
					たんぱく質	炭水化物	たんぱく質	無機質			ビタミン
新山小6年生考案献立											
1	水	○	ごはん	チーズハンバーグ (ケチャップ) コーンとさつまいものサラダ わふうコンソメスープ いちご	こめ さつまいも さとう パンこ	あぶら	ベーコン たまご とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン はくさい かぶ えのきたけ いちご	688 21.7 24.0 2.1
公津の杜小6年生考案献立											
2	木	○	ごはん (かんこくのり)	ブルコギ チョレギサラダ たまごスープ なりたのほしいも	こめ さとう でんぶん さつまいも	ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにく たまご とうふ	牛乳 わかめ のり	にんじん たら チンゲンサイ	にんにく たまねぎ しめじ ながねぎ きゅうり キャベツ もやし しいたけ きくらげ しょうが	654 26.4 20.2 2.8
せつぶんこんだて											
3	金	○	だいすわかめごはん	いわしかりかりフライ いそかあえ じゃがいものみそしる スティックシュー	こめ さとう じゃがいも シュークリーム	あぶら	だいす たまご いわし とりにく かまぼこ みそ	牛乳 わかめ のり	ほうれんそう にんじん みすな	もやし たまねぎ しめじ	679 25.6 21.3 2.7
6	月	○	むぎごはん	ぶたにくのごまだれがけ れんこんのバターしょうゆいため せんべいじる デコボン	こめ さとう おおむぎ こむぎこ	ごま バター	ぶたにく みそ ベーコン とりにく	牛乳	にんじん こまつな	しょうが れんこん ごぼう しいたけ キャベツ ながねぎ デコボン	686 28.2 24.1 2.2
7	火	○	ミートソースパンネ	バイクドエッグ ブロッコリーとえびのサラダ てりやきチキンピザ	パンネ さとう こむぎこ じゃがいも	オリーブオイル あぶら	ぶたにく だいす たまご えび とりにく	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー ピーマン	たまねぎ セロリ コーン	616 29.1 23.4 3.2
8	水	○	ごはん	ぶりのあまからあげに のりしおあえ かぶのみそしる にくいりむしパン	こめ さとう じゃがいも こむぎこ はるさめ でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶり ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	はくさい もやし たまねぎ たけのこ しいたけ ながねぎ しょうが かぶ	698 25.9 21.5 2.5
9	木	○	ごはん	ふゆやさいかレー コーンかまぼこ とうふサラダ ミニパフェ	こめ さといも こむぎこ コーンフレーク チョコシロップ	ごま あぶら クリーム	かまぼこ とうふ ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ しょうが にんにく はくさい だいこん ながねぎ コーン えだまめ いちご	736 23.5 26.3 2.3
10	金	○	ごはん	はるまき パンバンジー カルビスープ もものあんにんどうふ	こめ はるさめ さとう でんぶん こむぎこ あんにんどうふ	ごまあぶら あぶら ごま	ぶたにく とりにく みそ きゅうりにく たまご	牛乳	たら チンゲンサイ にんじん	たけのこ しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし にんにく だいこん はくさい	696 25.4 23.1 2.2
新山小6年生考案献立											
13	月	○	ごはん	とんかつ (ソース) ポテトサラダ あさりのみそしる レモンカスターダルト	こめ パンこ じゃがいも こむぎこ さとう タルト	あぶら	ぶたにく とうふ あさり みそ たまご	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり たまねぎ だいこん しめじ	716 25.9 23.1 2.3
14	火	○	チキンライス	うすやきたまご (ケチャップ) フレンチサラダ マカロニスープ チョコレートムース	こめ クルトン でんぶん マカロニ さとう ムース	オリーブオイル あぶら	とりにく たまご ハム ぶたにく	牛乳	にんじん パプリカ ブロッコリー	たまねぎ マツタケ グリンピース キャベツ	635 25.1 20.7 2.6
15	水	○	むぎごはん	さけのとうにゅうソースがけ にくやさしいため だまこもちる ぼんかん	こめ さとう おおむぎ でんぶん だまこもち	あぶら	さけ とうにゅう ぶたにく みそ とりにく	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ごぼう まいたけ ぼんかん	668 31.5 16.1 2.2
16	木	○	ソフトめん	にくみそうどんのぐ しろはなまめコロッケ キャベツとかにかまのサラダ りんご	ソフトめん しろはなまめ さとう こむぎこ パンこ でんぶん じゃがいも	あぶら	かにかまぼこ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん	もやし キャベツ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ ながねぎ りんご	692 30.5 22.5 2.3
新山小6年生考案献立											
17	金	○	ごはん	とりにくのちょうせんやき にんじんサラダ かきたまじる ヨーグルト	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま あぶら	とりにく ツナ とうふ たまご なた	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが きゅうり セロリ たまねぎ だいこん しめじ ながねぎ	640 31.9 17.2 2.3
公津の杜小6年生考案献立											
20	月	○	ごはん	さばのみそに ほうれんそうのおひたし のっぺいじる むらさきいもち	こめ さといも でんぶん いもち	ごま	さば みそ かつおぶし ぶたにく たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん ごぼう ながねぎ	676 25.2 21.6 2.2
21	火	○	ごはん	ひじきいりたまごやき じゃこあえ ぎゅうにくじゃが にんじんゼリー	こめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	ツナ たまご きゅうりにく	牛乳 ひじき ちりめん	にんじん ブロッコリー さやいんげん	たまねぎ ながねぎ えだまめ はくさい	685 26.9 19.1 2.2
22	水	○	ごはん	カレーのたつたあげ ぶたにくとだいこんのもの ごもくじる バナナケーキ	こめ さとう でんぶん こむぎこ	あぶら バター	ぶたにく みそ とりにく あぶらあげ カレー たまご	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	しょうが だいこん ながねぎ しめじ パナナ	699 31.5 19.7 2.2
新山小6年生考案献立											
24	金	○	コッペパン (キャラメルクリーム)	とりにくのバジルやき もやしのカレーあえ コーンポタージュ せとか	パン さとう こむぎこ キャラルクリーム	オリーブオイル あぶら	とりにく ハム	牛乳 キャラルクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく もやし きゅうり コーン せとか	670 32.1 21.6 2.7
新山小6年生考案献立											
27	月	○	たけのこごはん	ぶたにくのしょうがやき ほうれんそうわふうサラダ だいこんのみそしる りんごゼリー	こめ さとう ゼリー	あぶら	とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	牛乳 のり わかめ	ほうれんそう にんじん	たけのこ しょうが にんにく えのきたけ だいこん しめじ キャベツ	636 27.4 22.2 2.7
新山小6年生考案献立											
28	火	○	ごはん	とうふハンバーグ ちぐさあえ ギョーザスープ ミニトマト	こめ パンこ さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ハム だいす ぶたにく とうにゅう たまご とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ トマト	たまねぎ しいたけ もやし たけのこ しめじ ながねぎ キャベツ	645 27.5 19.1 2.4

- ★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。
- ★お米は成田産こしひかり(1等米)を使用しています。
- ★2月分給食費の振替日は3月31日(金)です。



[6年生が考えた献立が登場します!!]

6年の家庭科の授業で「1食分の献立作成」の学習が行われました。おいしさはもちろん、栄養バランス、季節感などをよく考え、工夫された献立が完成していました。2月・3月の給食でそのいくつかを取り入れていきます。ぜひご注目ください!

学校給食摂取基準(8~9歳)		2月平均
熱量: 650kcal		674
たんぱく質: 26.8g(範囲21.1~32.5g)		27.4
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)		21.4
食塩相当量: 2.0g以下		2.4