令和5年　2月　よていこんだてひょう

成田市美郷台小共同調理場（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 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	エネルギーのもと 炭水化物	エネルギーのもと 脂質	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
1	水	○	こまつなチャーハン	えびしゅうまい はるさめスープ ハートあんにんフルーツ	ベーコン　えび ぶたにく ハム なる とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ	にんにく しいたけ たまねぎ　しょうが ながねぎ もも パイン みかん	こめ でんぷん しゅうまいのかわ	ごまあぶら ごま	628 21.0 16.2 2.3
2	木	○	うどん	うどんのつけじる（山菜） チーズインにくだんご ナムル キャラメルあげパン	とりにく なると あぶらあげ ハム チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	ながねぎ しいたけ さんさい もやし	うどん きびざとう こむぎこ	ごま ごまあぶら なたねあぶら	637 21.0 20.8 3.2
3	金	○	おまめごはん	いわしのうめに ツナとやさいのごまあえ てづくりチョコバナナケーキ	だいず いわしうめに ツナ たまご	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	もやし バナナ	こめ　きびざとう でんぷん　こむぎこ さとう チョコチップ こなざとう	なたねあぶら ごま バター	670 24.4 20.0 1.8
6	月	○	ごはん	ぶたどんのぐ ベーコンとやさいのオムレツ ゆかりあえ かじゅうグミ	ぶたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	しょうが たまねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ぎゅうり キャベツ	こめ きびざとう グミ	サラダあぶら オリーブオイル なまクリーム	658 28.0 20.9 1.5
7	火	○	ツイストパン	シェパーズパイ パスタスープ りんご てづくりいちごジャム	ぎゅうにく とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん とまと トマトホール缶	たまねぎ キャベツ しめじ セロリ　いちご りんご　レモン	パン じゃがいも マカロニ グラニューとう	サラダあぶら バター	579 21.1 18.9 2.6
8	水	○	むぎごはん	はるまき ちゅうかどんのぐ かんぺい	ぶたにく いか えび うずらたまご なると	ぎゅうにゅう	にら にんじん きぬさや	せんぎりたけのこ しいたけ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ はくさい かんぺい	こめ おおむぎ きびざとう でんぷん はるまきのかわ こむぎこ	ごまあぶら なたねあぶら サラダあぶら	666 26.3 21.4 1.9
9	木	○	くろしょくパン	しろみさかなのアクアパッツァふう きんにくのもとをつくるシチュー シーザーサラダ いちご2こ キャラメルクリーム	ほき　とりにく たまご ハム	ぎゅうにゅう チーズ	プチトマト パセリ にんじん	にんにく トマト たまねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ながねぎ キャベツ きゅうり コーン いちご	パン でんぷん じゃがいも こむぎこ キャラメルクリーム	オリーブオイル バター サラダあぶら	697 29.5 30.4 2.3
10	金	○	とりごぼうピラフ	みさとのりしおチキンナゲット ごまあえ てづくりかぼちゃだんごスープ こぶくろケチャップ	とりにく だいず たまご かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ほうれんそう かぼちゃ こまつな	ごぼう たまねぎ しめじ にんにく もやし だいこん ながねぎ しいたけ	こめ おおむぎ きびざとう こむぎこ さとう でんぷん	バター なたねあぶら ごま	664 26.2 22.2 2.0
13	月	○	ごはん	さけのオイネーズやき あおのりポテト ぎょうざワンタンスープ	さけ なると とりにく　ぶたにく ゼラチン	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん チンゲンサイ にら	はくさい たまねぎ しょうが ながねぎ キャベツ にんにく	こめ きびざとう じゃがいも ワンタンのかわ こむぎこ	マヨネーズ なたねあぶら ごまあぶら	673 25.8 21.5 2.0
14	火	○	ピザドッグ	スコッチエッグ（たれ） いかサラダ ジュリエンヌスープ チョコプリン	ハム スコッチエッグ いか	チーズ ぎゅうにゅう	ピーマン とまと にんじん	たまねぎ　コーン キャベツ きゅうり セロリ	パン　きびざとう チョコ	サラダあぶら ごま	661 30.2 30.2 3.1
15	水	○	ひじきごはん	カレーぺったん だしのあじわいすましじる でこぽん	とりにく あぶらあげ たまご ぶたにく かつおぶし なると	ひじき ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	ごぼう コーン キャベツ ながねぎ しょうが デコポン	こめ きびざとう こむぎこ やまいも	ごま なたねあぶら	624 19.6 17.9 2.4
16	木	○	ちゅうかめん	タンメンのつけじる にたまご こんにゃくサラダ マーラーカオ	ぶたにく なると たまご	ぎゅうにゅう れんにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし にんにく しょうが たまねぎ きくらげ きゅうり	ちゅうかめん こむぎこ きびざとう	ごまあぶら サラダあぶら	659 29.2 20.0 3.6
17	金	○	わかめごはん	てづくりえびフライ（低1本高2本） こぶくろソース ほうれんそうのわふうサラダ きんにくのもとをつくるとりだんごスープ	たまご とりにく	ぎゅうにゅう きざみのり	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	えのきたけ しょうが ながねぎ たけのこ	こめ こむぎこ パンこ さとう でんぷん はるさめ	なたねあぶら サラダあぶら	641 22.9 18.9 2.4
20	月	○	むぎごはん	さばのみそに かきたま汁 かりかりあおのりおまめさん	さば みそ たまご とうふ だいず ひよこまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	にんじん	しょうが ながねぎ はくさい しいたけ	こめ おおむぎ きびざとう でんぷん	なたねあぶら	676 24.6 24.7 2.0
21	火	○	サフランライス	おさかなくんかまぼこ ハッシュドビーフ パールかん	ぎゅうにく たら	ぎゅうにゅう	にんじん とまと	にんにく たまねぎ しめじ　えだまめ　コーン マッシュルーム グレープフルーツ	こめ じゃがいも こむぎこ	バター なまクリーム サラダあぶら	662 24.2 24.2 2.1
22	水	○	ごはん	てづくりたまごでとじないカツに もちいりとんじる オレンジ さつまいもチップス	ぶたにく　たまご みそ にぼし	ぎゅうにゅう	みつば　にんじん	たまねぎ　だいこん ごぼう ながねぎ オレンジ	こめ きびざとう トック さといも	なたねあぶら サラダあぶら	618 22.2 13.4 2.6
24	金	○	ココアあげパン	ウインナーのたまごまき つぶつぶコーンポタージュ ブロッコリーサラダ	たまご　ウインナー ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	コーン クリームコーン たまねぎ　セロリ きゅうり	コッペパン グラニューとう こむぎこ さとう	なたねあぶら バター なまクリーム ごまあぶら	671 23.7 31.7 2.5
27	月	○	ごはん	ししゃもいそべフライ ふきのにもの フルーツしらたま てづくりふりかけ（ひじき）	ししゃも とりにく あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき ちりめん	にんじん	ふき みかん もも パイン	こめ きびざとう カクテルぜりー	なたねあぶら サラダあぶら ごま ごまあぶら	608 21.1 16.7 1.1
28	火	○	ウインナーパイ	こめこクリームシチュー のりマヨサラダ いちご2こ	ウインナー かまぼこ あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう きざみのり	トマト かぼちゃ にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ　だいこん ながねぎ しいたけ キャベツ れんこん オレンジ	こむぎこ でんぷん	サラダあぶら ごま マヨネーズ バター	610 22.7 33.8 2.6

★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。　★学校配送は、2日うどん7日パン9日パン14日チョコプリンです。

学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量：	650kcal	647
たんぱく質：	24.0g(範囲21.1～32.5g)	24.4
脂質：	18.1g(範囲14.4～21.7g)	22.3
食塩相当量：	2.0g以下	2.3