

令和6年

2月予定献立表



成田市学校給食センター 玉造本所(中学校)

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		1杯分 (kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質(g)	
											食塩相当量(g)	
1	木	○	ごはん	ポークしゅうまい(2個) チンジャオロースー 春雨スープ カスタードプリン	豚肉 鶏肉 なると	牛乳 寒天	ピーマン パプリカ にんじん チンゲン菜	生姜 にんにく たけのこ 長ねぎ 椎茸 玉ねぎ	米 砂糖 春雨 小麦粉 加タドフリ	ごま油	845	30.9
2	金	○	ごはん	いわしの揚げ玉フライ くきわかめの炒め物 豚汁 福豆	いわし 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 大豆	牛乳 茎わかめ かたくちいわし	にんじん	たけのこ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 里芋 さつまいも パン粉 小麦粉	油 ごま	819	31.3
5	月	○	ごはん (ふりかけ)	さわら西京焼き 菜の花のごま和え 生揚げと野菜のうま煮	さわら 鶏肉 生揚げ みそ たまご かつお節	牛乳	ほうれん草 にんじん さやいんげん 菜の花	大根 たけのこ	米 砂糖 里芋 澱粉	ごま油	810	34.1
6	火	○	丸パン スライス	ハンバーグデミグラスソース 米粉シチュー いよかん	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しめじ いよかん	パン 砂糖 さつまいも 米粉	生クリーム バター	846	36.8
7	水	○	麦ごはん	ぶり味噌漬フライ 牛丼 白菜と肉団子の中華スープ ひとくちゼリー	ぶり 牛肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	生姜 玉ねぎ 白菜 長ねぎ	米 麦 砂糖 春雨 小麦粉 パン粉 澱粉 ゼリー	油 ごま油	877	31.2
8	木	○	ごはん	豚肉のりんごソースがけ 五目きんぴら じゃが芋のみそ汁 ヨーグルト	豚肉 さつまいも 油揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ りんご ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ごま油	887	32.7
★成田中学校 2年B組の生徒が考えてくれた献立です。『れんこんを入れて旬や食感を意識しました』★												
9	金	○	中華麺	揚げ餃子(2個) れんこんサラダ みそラーメンスープ フルーツ杏仁風プリン	ハム 豚肉 みそ	牛乳	にんじん なら	れんこん キャベツ きゅうり にんにく 生姜 もやし 長ねぎ コーン	中華麺 杏仁プリン	油 ごま バター	827	30.2
13	火	○	コッペパン スライス	フランクフルト(ケチャップ) ごぼうサラダ パンネミートソース	フランクフルト 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト	ごぼう きゅうり 玉ねぎ セロリ マツタケ	パン ペンネ	ごま油	859	33.6
14	水	○	麦ごはん	ハートのコロック 寒天サラダ ポークカレー	鶏肉 豚肉	牛乳 寒天 わかめ	にんじん ブロッコリー	きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく りんご	米 麦 パン粉 小麦粉 じゃがいも	油	869	26.3
15	木	○	キャロット ピラフ	ツナマヨオムレツ コールスローサラダ 米粉のコーンポタージュ いちごミルクドーナツ	ツナ たまご 鶏肉	牛乳 スキムミルク	にんじん ピーマン パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	砂糖 米 米粉 いちごドーナツ	バター 油 マヨネーズ	863	25.8
16	金	○	ごはん	ヤンニョムチキン ピビンバ わかめスープ	鶏肉 豚肉 なると	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん チンゲン菜	生姜 にんにく 切干大根 長ねぎ	米 澱粉 砂糖	油 ごま ごま油	824	36.3
19	月	○	ごはん	さばのみそ煮 ほうれん草のり和え 里芋のそぼろ煮	さば 鶏肉 大豆 生揚げ みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん さやいんげん	えのきたけ 玉ねぎ たけのこ	米 砂糖 里芋	油	869	31.6
20	火	○	食パン (キャラメル)	チキンハーブ焼き グリーンサラダ ポトフ 青りんごゼリー	鶏肉 豚肉 ウィンナー うすらたまご	牛乳	ブロッコリー チンゲン菜 にんじん さやいんげん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	パン じゃがいも ゼリー	油	833	42.4
21	水	○	ごはん	白身魚のねぎソースがけ 小松菜のナムル マーボー豆腐	ほき 豆腐 豚肉 大豆 みそ	牛乳	小松菜 にんじん なら	にんにく 生姜 長ねぎ きゅうり 椎茸 たけのこ 玉ねぎ	米 砂糖 澱粉	油 ごま油 ごま	819	34.7
22	木	○	ごはん	ねぎたま焼き すき焼き風煮 チルドりんご 小魚アーモンド	たまご 豚肉 豆腐	牛乳 かたくちいわし		長ねぎ えのきたけ 白菜 りんご	米 麩 砂糖	油 アーモンド ごま	793	33.7
26	月	○	ごはん	ししゃもごまフライ(2匹) 即席漬 肉じゃが ピピピチーズ(2個)	豚肉	ししゃも 牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	白菜 きゅうり 大根 玉ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ごま	875	30.6
27	火	○	わかめごはん	鶏肉の香り焼き 切干大根の煮物 かきたま汁 レモンカスタードタルト	鶏肉 さつまいも 油揚げ たまご 豆腐	わかめ 牛乳	にんじん	にんにく 切干大根 白菜 長ねぎ 椎茸	米 砂糖 澱粉 タルト	ごま油 ごま 油	848	33.9
28	水	○	ごはん	鮭の塩焼き 高野豆腐とひじきの煮物 いも団子汁	鮭 油揚げ 高野豆腐 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	大根 長ねぎ 椎茸	米 砂糖 いも団子	油	777	31.3
★成田中学校 2年C組の生徒が考えてくれた献立です。『ナンがなんとしても食べたかった。ナンに合うものや栄養を補うものを多く取り入れました』★												
29	木	○	ナン	ブロッコリーとかぼちゃのグラタ カレーミート フルーツヨーグルト	豚肉 大豆 ベーコン たまご	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん ブロッコリー かぼちゃ ピーマン	生姜 にんにく 玉ねぎ セロリ コーン りんご 桃 パイナップル みかん	ナン 小麦粉 砂糖	生クリーム 油	805	31.8

★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。
★お米は、成田市産コシヒカリ(1等米)を使用しています。
★1・8・9・15・20・27日のデザートは学校配送です。

次回の給食費の口座振替(納付)日は、
2月29日です。(1月分給食費)

学校給食摂取基準(基準)

	月平均
熱量: 830kcal	839
たんぱく質: 31.2g(範囲26.9~41.5g)	32.6
脂質: 23.1g(範囲18.4~27.6g)	26.6
食塩相当量: 2.5g以下	2.9