令和6年

2月　よていこんだてひょう

成田市学校給食センター　玉造分所（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	木	○	きなこ あげパン	ブロッコリーとコーンのサラダ ポトフ ひとくちりんごゼリー	きなこ ウインナー うずらたまご	牛乳	ブロッコリー にんじん	コーン キャベツ たまねぎ	パン　ゼリー さとう じゃがいも	あぶら	686 25.8 26.4 2.2
2	金	○	せつぶんこんだて ごはん	いわしのオレンジに くきわかめのいためもの とんじる ふくまめ	いわし　だいず ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな	たけのこ だいこん ごぼう ながねぎ オレンジ	こめ さとう さといも	あぶら ごま	644 28.9 19.0 2.4
5	月	○	ごはん (ふりかけ)	さわらのさいきょうやき なのはなのごまあえ なまあげとやさいのうまに	さわら とりにく なまあげ　みそ たまご かつおぶし	牛乳 のり	ほうれんそう なのはな にんじん さやいんげん	だいこん たけのこ	こめ さとう さといも でんぷん	ごま あぶら	667 32.6 20.3 2.2
6	火	○	キャロット ピラフ	オムレツトマトソース コールスローサラダ こめこのコーンポタージュ	たまご とりにく	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ ピーマン	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	こめ さとう こめこ	バター なまクリーム	647 21.7 20.3 2.8
7	水	○	むぎごはん	しゅうまい（2こ） チンジャオロースー はるさめスープ プリン	ぶたにく なると	牛乳 かんてん	ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ ながねぎ しいたけ たまねぎ	こめ こむぎこ さとう はるさめ プリン　むぎ	あぶら ごまあぶら	677 24.9 23.3 2.0
8	木	○	ベーグル	ほきのタルタルフライ ごぼうサラダ ペンネマカロニのミートソース	ほき ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン トマト パセリ	ごぼう きゅうり たまねぎ セロリ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	ベーグル パンこ マカロニ こむぎこ	あぶら ごま マヨネーズ	636 26.5 23.4 2.8
9	金	○	ごはん	ぶたにくのりんごソースがけ れんこんのきんぴら じゃがいものみそしる	ぶたにく さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ りんご れんこん	こめ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	680 26.2 22.0 2.8
13	火	○	ごはん	さけのしおやき ひじきのごもくに いもだんごじる あおりんごゼリー	さけ あぶらあげ こうやどうふ とりにく	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	だいこん ながねぎ しいたけ	こめ さとう いもだんご ゼリー	あぶら	643 24.9 17.6 2.7
14	水	○	むぎごはん	ハートのコロッケ♥ かいそうサラダ ポークカレー	ぶたにく とりにく	牛乳 わかめ こんぶ	チンゲンサイ にんじん	きゅうり コーン たまねぎ にんにく りんご	こめ むぎ さとう パンこ じゃがいも こむぎこ	あぶら	733 22.5 22.1 2.5
15	木	○	チーズと ウインナーいり ロールトースト	グリーンサラダ ミネストローネ いちごとみかんのゼリー	フランクフルト	牛乳 チーズ	ブロッコリー チンゲンサイ にんじん トマト	きゅうり たまねぎ キャベツ セロリ	パン　ゼリー マカロニ さとう	あぶら	671 26.0 28.6 3.3
16	金	○	ちゅうかめん	しろみざかなのねぎソースがけ きりぼしだいこんのナムル みそラーメンスープ	ほき ぶたにく みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	にんにく しょうが ながねぎ　コーン きりぼしだいこん きゅうり もやし	ちゅうかめん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま バター	628 31.7 19.0 3.6
19	月	○	ごはん	ししゃもごまフライ そくせきづけ にくじゃが	ぶたにく	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん	はくさい きゅうり たまねぎ だいこん	こめ パンこ じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら ごま	663 23.0 17.7 2.1
20	火	○	わかめごはん	とりにくのかおりやき きりぼしだいこんのにもの かきたまじる ばくがゼリー	とりにく さつまあげ あぶらあげ たまご とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが ながねぎ きりぼしだいこん しいたけ	こめ さとう でんぷん ゼリー	ごまあぶら ごま あぶら	657 29.6 16.7 3.3
21	水	○	むぎごはん	ぼうぎょうざ マーボーどうふ フルーツあんにんどうふ	とうふ ぶたにく みそ　だいず	牛乳	にんじん にら	みかん もも ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ にんにく しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ キャベツ	こめ こむぎこ あんにんどうふ さとう むぎ でんぷん	あぶら ごまあぶら	702 26.4 17.3 2.0
22	木	○	まるパン	ハンバーグデミグラスソース こめこシチュー いよかん	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ いよかん	パン さとう さつまいも こめこ	なまクリーム バター	659 27.9 23.9 2.5
☆向台小学校6年1組　須永　向日葵さん　が考えてくれた献立☆　『旬の野菜をとりいれ、みんなの好きなメニューで考えました』											
26	月	○	ごはん	さばのみそに ほうれんそうののりあえ さといものそぼろに	さば　みそ とりにく だいず なまあげ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん さやいんげん	えのきたけ たまねぎ たけのこ	こめ さとう さといも	あぶら	681 26.3 22.6 2.1
27	火	○	ナン	ハッシュドポテト キーマカレー ABCスープ	ぶたにく だいず ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン セロリ りんご キャベツ	ナン じゃがいも マカロニ	あぶら	600 22.5 27.0 3.2
☆向台小学校6年2組　大森　謙祥さん　が考えてくれた献立☆　『野菜や肉を使い、バランスよくしました』											
28	水	○	ごはん	ヤンニョムチキン はるさめサラダ わかめスープ	とりにく ハム たまご なると	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく きゅうり ながねぎ	こめ でんぷん さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	616 26.8 16.5 2.6
29	木	○	ごはん	ねぎいりたまごやき すきやきふうに りんご	たまご ぎゅうにく とうふ	牛乳		しいたけ えのきたけ ながねぎ はくさい りんご	こめ　ふ さとう	あぶら	663 26.1 22.9 1.9

★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（一等米）を使用しています
★7・13・15・20日のデザートは学校配送になります。

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：	650kcal	661
たんぱく質：	24.4g(範囲21.1～32.5g)	26.3
脂質：	18.1g(範囲14.4～21.7g)	21.4
食塩相当量：	2.0g以下	2.6