

2月 予定献立表



令和6年



本城小学校共同調理場（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	木	○	中華めん	ハムチーズ蒸しパン フルーツあえ 塩ラーメンスープ	豆乳 ハム ぶた肉 なた	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	みかん もも パイン ねぎ もやし コーン 玉ねぎ	中華めん 小麦粉 ゼリー	油	792 31.2 17.5 3.1		
★献立のテーマ★ 洋風のメニュー												本城小6年2組	おすすめポイント▶寒くなったりしてするので、体があたたかく、元気になります。
2	金	○	酢めし	手巻きずしの具 (のり 納豆 いかスティック たまご焼き ツナマヨネーズ 即席漬け すまし汁 節分豆)	いか 大豆 納豆 ツナ とり肉 とうふ かまぼこ 卵 かつお節	牛乳 わかめ のり	にんじん	はくさい キャベツ つぼつけ ねぎ しいたけ えのきたけ	米 さとう	油 マヨネーズ ごま	796 33.9 22.6 3.1		
★献立のテーマ★ 和風定食												本城小6年1組	おすすめポイント▶みんなが好きな和食を入れました。
5	月	○	ごはん	ぼつぎょうざ きゅうりともやしのナムル マーボーとうふ	ぶた肉 とうふ 大豆 みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし ねぎ コーン しいたけ だけのこ 玉ねぎ	米 さとう でん粉	ごま ごま油	792 28.4 19.4 3.0		
★献立のテーマ★ 中華のメニュー												本城小6年2組	おすすめポイント▶寒くなったりしてするので、体があたたかく、元気になります。
6	火	○	ココア 揚げパン	イタリアンサラダ コーンポタージュスープ みかん	ツナ 豆乳	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ みかん	パン さとう	ドレッシング	852 26.4 30.2 3.9		
★献立のテーマ★ 和風定食												本城小6年1組	おすすめポイント▶みんなが好きな和食を入れました。
7	水	○	ごはん [わかめふりかけ]	ぶた肉のしょうが焼き 和風サラダ なめこのみそ汁	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 のり わかめ	ほうれん草 にんじん	りんご えのきたけ だいこん ねぎ なめこ	米 さとう	油	822 33.6 29.2 2.7		
★献立のテーマ★ 中華&旬の食材でおいしく!												本城小6年2組	おすすめポイント▶旬の食材を使って、ビタミン・無機質を多くしました。バランスのよい献立です。
8	木	○	ごはん	コーンしゅうまい 海藻サラダ(ドレッシング) 肉団子と白菜のスープ いよかん	とり肉 なた	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ブロッコリー チンゲン菜	コーン キャベツ はくさい ねぎ いよかん 玉ねぎ	米 はるさめ	ドレッシング ごま油	780 23.7 18.5 2.5		
★献立のテーマ★ 寒い冬のかせにまけない! 栄養まんてん給食!												本城小6年1組	おすすめポイント▶寒い冬に風邪をひきにくくする栄養まんてん給食です。
9	金	○	発芽米 ごはん	コールスローサラダ チキンカレー グリーンキウイフルーツ	ハム とり肉	牛乳 チーズ 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 キウイ グリーンピース	米 じゃがいも	マヨネーズ 油	829 26.4 19.3 2.7		
★献立のテーマ★ 寒い冬のかせにまけない! 栄養まんてん給食!												本城小6年1組	おすすめポイント▶寒い冬に風邪をひきにくくする栄養まんてん給食です。
13	火	○	わかめごはん	鮭のマヨネーズ焼き きゅうりの南蛮漬け とん汁 みかんゼリー	さけ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	米 麦 さとう 里いも ゼリー	マヨネーズ ごま油	848 33.4 25.3 3.1		
★献立のテーマ★ バレンタイン献立												本城小6年1組	おすすめポイント▶旬の食材を入れてビタミン・無機質を多く入れたところ。です。
14	水	○	ツナカレー ピラフ	コーンとかにかまぼこのサラダ(マヨネーズ) コンソメスープ チョコチップマフィン	ツナ かにかま ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	玉ねぎ きゅうり マッシュルーム グリーンピース コーン キャベツ はくさい	米 麦 さとう じゃがいも 小麦粉 粉コップ	油 マヨネーズ	834 24.3 27.4 2.9		
★献立のテーマ★ 和食料理												本城小6年1組	おすすめポイント▶白玉汁で冬をポカポカに。
15	木	○	ごはん	いわしのかば焼き風 磯辺あえ 白玉汁 ひとくち洋梨ゼリー	いわし かまぼこ 油あげ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 こまつな	もやし だいこん ねぎ しいたけ	米 さとう でん粉 ゼリー 白玉もち	油	818 26.7 20.1 2.3		
★献立のテーマ★ おいしく三色の栄養素がとれる献立												本城小6年2組	おすすめポイント▶主要・副菜・汁ものでそれぞれ3色とれるところ。です。
16	金	○	枝豆 ごはん	ぶた肉のバターコーン焼き わかめとブロッコリーのサラダ 里いもの三色栄養みそ汁	ぶた肉 ハム 油あげ みそ かつお節	牛乳 わかめ	ブロッコリー ほうれん草	えだ豆 コーン しめじ	米 小麦粉 さとう 里いも	バター ごま油	825 34.2 26.5 4.1		
★献立のテーマ★ ビタミンたっぷり! かせに負けない献立												本城小6年1組	おすすめポイント▶旬のブロッコリーを入れてビタミン・無機質を多く入れたところ。です。
19	月	○	パエリア	ブロッコリーとかぼちゃのグラタン ラビオリトマトスープ オレンジ	とり肉 えび いか ツナ ぶた肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー かつま かぼちゃ トマト にんじん いんげん	マッシュルーム 玉ねぎ セロリ オレンジ	米 麦 油 ラビオリ	油 オリーブ油	802 31.4 23.7 3.3		
★献立のテーマ★ 今日洋食!												本城小6年2組	おすすめポイント▶食感を高めるようにしました。
20	火	○	うどん	ごぼうサラダ 五目うどん汁 米粉のバナナケーキ	ちくわ とり肉 油あげ なた 卵	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう れんこん きゅうり コーン ねぎ 玉ねぎ しいたけ バナナ	うどん さとう 米粉 はちみつ	ごま マヨネーズ バター	826 30.7 20.5 3.1		
★献立のテーマ★ 今日洋食!												本城小6年2組	おすすめポイント▶食感を高めるようにしました。
21	水	○	ケチャップ ライス	オムレツ ブロッコリーのアーモンドあえ つぶつぶコーンポタージュ	ウィンナー 卵 ハム	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー パセリ	玉ねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース	米 麦 さとう	バター 油 アーモンド	889 29.7 33.3 3.8		
★献立のテーマ★ ザ・和風												遠山小6年	おすすめポイント▶2月の旬の食材を入れたところ。です。
22	木	○	ごはん [味つけのり]	さばの香味揚げ きゅうりの風味漬け とうふとわかめのみそ汁 コアヨーグルト	さば とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	ねぎ きゅうり えのきたけ	米 小麦粉 さとう	油 ごま油 ごま	889 29.7 28.2 2.7		
★献立のテーマ★ 今日洋食!												本城小6年2組	おすすめポイント▶食感を高めるようにしました。
26	月	○	キムチ チャーハン	揚げぎょうざ 春雨とちくわのスープ バナナ	ぶた肉 ちくわ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん にら きぬさや こまつな	ねぎ キムチ バナナ	米 麦 はるさめ	ごま油 油	794 23.3 23.8 3.4		
★献立のテーマ★ 今日洋食!												本城小6年2組	おすすめポイント▶食感を高めるようにしました。
27	火	○	フレンチ トースト	野菜チップス クリームシチュー いちご	ベーコン 卵	牛乳 スキムミルク チーズ	かぼちゃ にんじん チンゲン菜	れんこん 玉ねぎ マッシュルーム いちご	パン さとう メープルシロップ 米粉 さつまいも	油 バター	812 28.7 28.9 2.9		
★献立のテーマ★ 今日洋食!												本城小6年2組	おすすめポイント▶食感を高めるようにしました。
28	水	○	ごはん	さばのみそ煮 こんにやくサラダ 肉じゃが カルシウムヨーグルト	さば みそ ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん いんげん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	米 じゃがいも さとう	ドレッシング ごま油	876 33.7 22.0 2.1		
★献立のテーマ★ 和食であり、旬であり、また健康であれ												遠山小6年	おすすめポイント▶ふだんとれないビタミンがたくさんとれます。
29	木	○	菜の花 ごはん	とり肉のから揚げ もやしのあえもの 豆乳のみそ汁	卵 とり肉 油あげ みそ 豆乳	牛乳	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	米 麦 でん粉 さとう さつまいも	油 ごま油	819 33.5 21.8 3.3		

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)

★6年生の感想より★
献立を立てる時は、栄養/バランスや色に気を付けて立てるのが大変だなと思いました。
*和、洋、中の組み合わせが難しく、栄養/バランスも気をつけたいというから大変でした。

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。



お知らせ

●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)お早めにお口座へのご入金をお願いします。

今月の地産

【ほうれん草・小松菜・チンゲン菜】
堀越一仁(大清水)・木内忍(本城)
【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)

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。

