



2月 よていこんだてひょう



令和6年

調理場のキャラクター「もりもりん」

※裏面のおしらせもお読みください

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) たんぱく(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			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 (ほかのたべものへんしんをたすける)		
					たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
新山小6年生考案献立											
1	木	○	コッペパン	ウインナーケチャップソースがけ キャベツサラダ クリームシチュー いちご	パン さとう じゃがいも こむぎ	あぶら バター	ウインナー かにかまぼこ とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご きゅうり キャベツ マヨネーズ はくさい いちご	693 27.3 30.7 2.9
2	金	○	ごはん (なっとう)	いわしかりかりフライ ぼんずあえ こしねじる おにまんじゅう	こめ こむぎ さつまいも じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	いわし ぶたにく みそ なっとう	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	キャベツ もやし ごぼう だいこん しいたけ ながねぎ	751 27.5 21.7 2.5
5	月	○	むぎごはん	ポークピカタ (ケチャップ) ポテトサラダ カレースープに ぼんかん	こめ さとう おおむぎ こむぎ じゃがいも	あぶら バター	ぶたにく とりにく たまご	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり たまねぎ にんにく キャベツ ポロネ	708 28.5 22.3 1.8
6	火	○	ごはん	ぎんひらすのさいきょうづけやき ゆかりあえ すきやきに なりたのほしいも	こめ さとう さつまいも		ぎんひらす きゅうり とうふ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	きゅうり キャベツ ながねぎ はくさい しいたけ	678 30.7 19.8 1.8
新山小6年生考案献立											
7	水	○	ごもく まぜごはん	とりにくのあまからねぎやき ごますあえ とうふのみそしる ミニシュークリーム	こめ さとう シュークリーム	ごま	とりにく ぶたにく とうふ ちくわ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	しめじ ごぼう しょうが ながねぎ もやし だいこん キャベツ	633 32.1 21.4 2.8
新山小6年生考案献立											
8	木	○	ちゅうかめん	ぼうぎョーザ のりしおあえ しょうゆラーメンスープ もものあんにとろろ	ちゅうかめん こむぎ あんにとろろ	ごまあぶら	ぶたにく とりにく なると	牛乳 のり	にんじん にら	はくさい きゅうり しょうが にんにく たまねぎ もやし たけのこ コーン もも ながねぎ キャベツ	637 27.1 20.7 2.4
新山小6年生考案献立											
9	金	○	ごはん	ハムカツ さといもそばろに かきたまじる いよかん	こめ さといも さとう パンこ でんぶん こむぎ	あぶら	ハム とりにく みそ とうふ たまご かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれんそう	えだまめ だいこん たまねぎ えのきたけ いよかん	676 24.5 18.8 2.3
新山小6年生考案献立											
13	火	○	ごはん	いわしバーグ ブロッコリーサラダ とうにゅうとんじる いちごヨーグルト	こめ さとう じゃがいも パンこ	あぶら	いわし えび ぶたにく たまご あぶらあげ とうにゅう みそ	牛乳 ヨーグルト ひじき	ブロッコリー にんじん	ごぼう ながねぎ だいこん たまねぎ キャベツ いちご	674 28.4 20.1 2.2
14	水	○	ジャンバラヤ	ハートのコロッケ ハムサラダ マカロニスープ ショコラパイ	こめ こむぎ さとう パンこ じゃがいも マカロニ パイ	あぶら	ぶたにく ハム かまぼこ とりにく	牛乳	ピーマン にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ きゅうり キャベツ はくさい	712 23.8 25.3 2.8
新山小6年生考案献立											
15	木	○	ごはん (あじつけのり)	さけのしおやき ぶたにくとだいこんのもの ごまみそしる りんご	こめ さとう でんぶん	ごま ごまあぶら	さけ ぶたにく あつあげ とりにく みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	しょうが だいこん ながねぎ もやし しめじ りんご	655 31.4 21.9 2.3
16	金	○	フレンチ トースト (メープルジャム)	チキンサラダ ポークシチュー デコポン	パン さとう じゃがいも ジャム	ごまあぶら あぶら	たまご とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん	きゅうり もやし セロリ たまねぎ マヨネーズ グリルビス デコポン	673 27.7 28.5 22.5 2.7
19	月	○	ごはん	さばのおろしに にくやさしいため ごもくじる バイクドチーズケーキ	こめ さとう でんぶん さといも こむぎ	あぶら	さば ぶたにく みそ とりにく たまご	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ かぶ しめじ ながねぎ だいこん	712 28.1 29.7 2.4
20	火	○	ごはん	ルーローハンのぐ (ぶたにく・うすらたまご) だいこんとほたてのサラダ ちゅうかスープ むらさきいもち	こめ さとう いもち	あぶら	ぶたにく うすらたまご ほたてがい とりにく とうふ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ だいこん きゅうり はくさい えのきたけ ながねぎ	680 28.4 23.9 2.3
新山小6年生考案献立											
21	水	○	ごはん	ハンバーグトマトソースがけ れんこんのサラダ なめこじる パナナ	こめ さとう	あぶら ごま	とりにく ツナ ぶたにく とうふ みそ	牛乳 ひじき	トマト にんじん こまつな	たまねぎ にんにく れんこん キャベツ なめこ だいこん ながねぎ パナナ	630 23.6 19.9 2.1
新山小6年生考案献立											
22	木	○	むぎごはん	みそだれとんかつ ちぐさあえ かぶとベーコンのスープ ブルーベリーゼリー	こめ さとう おおむぎ でんぶん パンこ	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ とりにく あぶらあげ ベーコン だいす	牛乳	ほうれんそう にんじん	にんにく キャベツ もやし かぶ たまねぎ はくさい	685 26.8 21.3 2.1
26	月	○	ごはん	ビーフカレー かぼちゃグラタン こんにゃくサラダ せとか	こめ こむぎ じゃがいも いんげんまめ	あぶら バター	とりにく きゅうり	牛乳 チーズ	かぼちゃ ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく せとか	719 23.9 23.6 2.3
27	火	○	たいごはん	えびカツ のりマヨサラダ とうふのとろみじる フルーチェ	こめ でんぶん こむぎ パンこ	あぶら ごま ごまあぶら	たい えび かまぼこ とうふ とりにく	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう はねぎ	キャベツ ごぼう だいこん えのきたけ いちご	623 26.6 19.7 2.9
28	水	○	ミートボール パンネ	バイクドエッグ はなやさいサラダ きのこピザ はちみつレモンゼリー	こむぎ さとう パンネ じゃがいも ゼリー	あぶら ごまあぶら	ベーコン たまご とりにく	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマト ピーマン	しめじ しいたけ たまねぎ にんにく カリフラワー セロリ	696 27.6 22.9 3.1
29	木	○	ごはん	やきとりどんのぐ きゅうりのなんばんづけ めったじる おふラスク	こめ さとう でんぶん さつまいも	あぶら ごまあぶら ごま バター	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが エリンギ ながねぎ きゅうり もやし だいこん れんこん	666 29.1 18.8 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。
★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)

[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。その中からいくつかを献立に取り入れています。(2月に新山小学校分、3月に公津の杜小学校分)ぜひご注目ください! ※調理作業や栄養価等の関係で調整させていただいております。

学校給食摂取基準(8~9歳)		2月平均
熱量: 650kcal		679
たんぱく質: 26.8g(範囲21.1~32.5g)		27.6
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)		22.4
食塩相当量: 2.0g以下		2.4

