

令和6年度 2 月 予 定 献 立 表

◇ 大豆から出来る食品を探そう ◇
きな粉・豆腐・油揚げ・生揚げ・みそ・豆乳・しょうゆ・おから



成田市学校給食センター（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)
3	月	○	ひじきごはん	いわしタルタルフライ ほうれん草ののりあえ ちゃんこ汁 みかんゼリー	いわし 豆腐 鶏肉 油揚げ みそ かつお節	牛乳 のり ひじき しらす	ほうれん草 にんじん 京菜 大根葉 パセリ	えのきたけ 大根 白菜 長ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 ゼリー	油 マヨネーズ	816 29.3 24.4 3.3	
4	火	○	きなこ 揚げパン	ポークシチュー ハムサラダ ヨーグルト	きな粉 豚肉 鶏肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	油 バター 生クリーム	882 33.4 34.9 3.5	
5	水	○	麦ごはん	ちくわのチーズいそべ揚げ 納豆あえ かきたま汁 ひとくちりんごゼリー	ちくわ 鶏卵 大豆粉 豆腐 納豆 かつお節	牛乳 わかめ チーズ あおさ スキムミルク	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ	米 麦 でん粉 小麦粉 ゼリー	油	810 29.1 24.4 2.9	
6	木	○	ごはん	鶏肉の香り焼き 切干大根の煮物 白菜のみそ汁 クリーム入りココアワッフル	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 大根 白菜	米 砂糖 ワッフル (鶏卵)	油 ごま油 ごま	849 40.6 23.5 2.6	
7	金	○	ソフト麺	じゃじゃ麺の具 もち米つき肉団子 (1個) ささみのサラダ	豚肉 大豆 みそ 鶏肉	牛乳	小松菜 ほうれん草	長ねぎ たけのこ しいたけ もやし きゅうり 玉ねぎ しょうが にんにく	ソフト麺 砂糖 もち米 でん粉	ごま油 ごま	817 33.7 24.2 2.2	
10	月	○	ごはん	ハンバーグ玉ねぎソース 小松菜のガーリックソテー 根菜ごまみそ汁 ひとくちヨーグルトゼリー	豚肉 鶏肉 ウインナー 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	玉ねぎ にんにく えのきたけ コーン ごぼう 大根 長ねぎ	米 里芋 ゼリー でん粉 砂糖	油 ねりごま	829 30.3 25.2 2.7	
12	水	○	麦ごはん (卵ふりかけ)	魚のオイネーズ焼き ツナと野菜のごまあえ そぼろ大根	さわら ツナ 鶏肉 大豆 鶏卵 かつお・あじ節 みそ	牛乳 あおさ のり	ほうれん草 にんじん 大根葉	もやし 大根	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉	ごま 油 卵不使用 マヨネーズ	847 36.6 24.0 2.6	
13	木	○	青菜ごはん	おからコロッケ ひじきのいり煮 豚汁 ヨーグルト	豆腐 おから 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん 大根葉 京菜	枝豆 ごぼう 大根 長ねぎ しいたけ 梅 コーン	米 砂糖 里芋 じゃがいも パン粉 小麦粉	油	836 28.2 21.6 4.3	
14	金	○	ごはん	オムレツ にんじんサラダ ハヤシライスの具 チョコプリン	鶏卵 豚肉 鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マヨネーズ セロリ キャベツ レモン	米 じゃがいも 砂糖 でん粉 チョコプリン	油 バター 生クリーム	867 27.9 26.6 2.2	
17	月	○	ごはん	ブルコギ ナムル トックのスープ チーズ	豚肉 豚レバー ハム 鶏肉	牛乳 チーズ	パプリカ 小松菜 にら にんじん	りんご にんにく 玉ねぎ もやし コーン 白菜 しいたけ 長ねぎ	米 砂糖 トック	ごま油 ごま	800 31.9 21.2 3.1	
18	火	○	カレー トースト	鶏と野菜のトマト煮込み でこぼん	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ パセリ トマト	玉ねぎ でこぼん	パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 オリーブオイル	827 33.1 31.1 3.1	
19	水	○	ごはん	手作りチキンカツ 塩昆布サラダ きりたんぽ汁 麦芽ゼリー	鶏肉 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり 白菜 まいたけ 長ねぎ	米 小麦粉 パン粉 きりたんぽ 麦芽ゼリー	油 ごま ごま油	843 35.1 20.2 2.0	
20	木	○	ごはん (ふりかけ)	ししゃもごまフライ (1本) 千草あえ 生揚げと野菜の煮物	ししゃも 鶏卵 鶏肉 生揚げ 大豆 かつお節	牛乳	ほうれん草 にんじん さやいんげん 広島菜 大根葉 かぼちゃ	キャベツ もやし 大根 たけのこ しそ	米 砂糖 パン粉 小麦粉 里芋 でん粉	油 ごま ごま油	822 30.8 26.8 2.3	
21	金	○	ごはん	さばのゆずみそ煮 マヨおひたし けんちん汁	さば ハム かつお節 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	もやし ごぼう 大根 長ねぎ ゆず	米 里芋 砂糖	油 ごま油	829 32.3 29.3 2.6	
25	火	○	ごはん	鶏のから揚げ (2個) 春雨サラダ ワントンスープ 小魚アーモンド	鶏肉 豚肉 鶏卵 大豆粉	牛乳 かたくちいわし	にんじん チンゲン菜	キャベツ きゅうり しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ しょうが にんにく	米 でん粉 春雨 ワントン 砂糖	ごま油 油 ごま アーモンド	835 34.6 24.9 2.9	
26	水	○	麦ごはん	豆腐ハンバーグ じゃがいもとこんにゃくの炒めもの 大根とえのきのみそ汁 いちごクリーム大福	豆腐 豚肉 鶏肉 かまぼこ 油揚げ みそ	牛乳	ピーマン にんじん	大根 玉ねぎ えのきたけ 白菜	米 麦 砂糖 でん粉 パン粉 じゃがいも クリーム大福 (乳・卵)	油	831 31.0 21.6 3.0	
27	木	○	ホットドック コッペパン (フランクフルト)	白菜のクリーム煮 れんこんサラダ いよかんゼリー	フランクフルト 鶏肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	玉ねぎ 白菜 れんこん きゅうり	パン 米粉 砂糖 ゼリー	バター 生クリーム 油	863 34.6 39.6 3.4	
28	金	○	ごはん	ポークカレー チヂミ 有機野菜サラダ 甘酒ドレッシングがけ	豚肉 豆腐 おから	牛乳	にんじん にら ブロッコリー 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご コーン	米 じゃがいも 米粉 でん粉 砂糖	油 ねりごま 卵不使用 マヨネーズ	861 25.5 24.0 2.4	

★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。

★3,4,6,13,14,18,19,26,27日のデザートは学校配送です。

★お米は成田産コシヒカリを使用しています。

★28日にはにんじん・小松菜は成田市で栽培された有機野菜に地元で作られた甘酒をドレッシングにしてあえました。

1月分給食費の口座振替日(納付日)
は2月28日です。

学校給食摂取基準
(基準)

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

月平均

837
32.1
26.0
2.8



◆ 食事、睡眠（休養）、適度な運動で体調を整えましょう。

