

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価	
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		I類 <sup>※</sup> - (kcal)
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんずいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質 (g)
										脂質 (g)	
										食塩相当量 (g)	
3	月	○	ごはん	いわしのオレンジに みそドレッシングサラダ けんちんじる	いわし みそとりにく とうふ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ もやし コーン ごぼう だいこん しいたけ ながねぎ オレンジ	こめ さとう さといも	こま あぶら ごまあぶら	592 26.0 16.7 1.9
4	火	○	はなやか ごはん	ぶたにくのりんごソースがけ ひじきのごもくに むらくもじる	ぶたにく あぶらあげ だいず たまご とうふ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう あおな(きょうな、 だいこんな、ひろし まな)	たまねぎ りんご はくさい ながねぎ しいたけ かぼちゃ コーン うめ	こめ さとう でんぶん	あぶら	673 30.5 23.5 3.4
5	水	○	むぎごはん	コールスローサラダ チキンカレー みかん	とりにく	牛乳 チーズ	にんじん	みかん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく りんご	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	669 22.3 17.3 1.8
6	木	○	ココア あげパン	かいそうサラダ ぎゅうにくとだいずのトマトに	だいず ぎゅうにく ベーコン	牛乳 こんぶ わかめ のり	チンゲンサイ にんじん パセリ トマト	きゅうり コーン たまねぎ	パン さとう じゃがいも	あぶら	695 23.8 30.6 2.4
7	金	○	ごはん	さばのしおこうじやき しおこんぶあえ とんじる	さば ぶたにく とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう	こめ さといも	こま あぶら	581 27.7 18.0 1.9
10	月	○	ごはん	ぶりみそづけフライ もやしのおひたし とりだんごじる	ぶり みそ かつおぶし とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし はくさい ながねぎ しいたけ しょうが たまねぎ	こめ はるさめ さとう パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら ごま	609 26.4 17.9 1.7
12	水	○	むぎごはん	ぼうぎょうざ しらたきのピリからいため トックのスープ	ぶたにく とりにく みそ	牛乳	にんじん こまつな にら	コーン しょうが はくさい しいたけ ながねぎ キャベツ にんにく	こめ むぎ さとう トック こむぎこ でんぶん	こまあぶら	603 20.3 12.8 2.3
13	木	○	テーブル ロール	なのはなのグラタン れんこんサラダ ポトフ	ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん なのはな	れんこん もやし きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ コーン	パン じゃがいも マカロニ こむぎこ	あぶら バター	652 22.9 26.9 2.9
14	金	○	ごはん	ハートのコロッケ ちくさあえ おやくこ ハートのチョコプリン	あぶらあげ とりにく ぶたにく たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ えだまめ	こめ でんぶん おふ こむぎこ さとう パンこ じゃがいも チョコプリン	あぶら ごま ごまあぶら	697 23.2 21.2 1.5
17	月	○	ごはん	とりにくのねぎしおやき にんじんのいために かぶのみそしる ヨーグルト	とりにく たまご あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん かぶのは	ながねぎ にんにく たまねぎ キャベツ かぶ	こめ さとう おふ	こま ごまあぶら	642 31.7 17.5 2.3
18	火	○	わかめごはん	さけのオイネーズやき ツナとやさいのごまあえ いもだんごじる	さけ ツナ とりにく あぶらあげ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし だいこん ながねぎ しいたけ	こめ さとう じゃがいも でんぶん	こま マヨネーズ (たまごふしょう)	696 30.7 24.1 3.4
19	水	○	むぎごはん	ポークしゅうまい はるさめサラダ ジャジャンどうふ	ぶたにく なまあげ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり ながねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ しょうが	こめ こむぎこ むぎ はるさめ さとう パンこ じゃがいも でんぶん	こま ごまあぶら	695 27.8 19.8 2.2
20	木	○	しょくパン (キャラメルパテ)	たらアーモンドフライ あおなのソテー ABCマカロニスープ	すけとうだら ウィンナー ベーコン	牛乳	こまつな にんじん	エリンギ コーン キャベツ たまねぎ セロリ	パン こむぎこ でんぶん さとう マカロニ パンこ じゃがいも キャラメルパテ	あぶら オリーブオイル アーモンド	657 25.6 26.0 2.8
21	金	○	ソフトめん	むらさきいもち パンパンジーサラダ にくうどんのしる	とりにく みそ ぶたにく なると あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり もやし だいこん しいたけ ながねぎ	ソフトめん こむぎこ さとう でんぶん さつまいも むらさきいも	こま ごまあぶら あぶら	685 29.0 16.8 2.5
25	火	○	コッパン スライス	フランクフルト (パッパチャップ) コーンサラダ はくさいのクリームに	フランクフルト とりにく	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ はくさい マツタケ	パン さとう こめこ	あぶら バター なまクリーム	666 27.4 30.2 2.8
26	水	○	むぎごはん	とりにくのからあげ こんにゃくサラダ さわにわん	とりにく ぶたにく	牛乳	チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく きゅうり コーン ごぼう だいこん しいたけ えのきたけ ながねぎ	こめ むぎ でんぶん さとう	こまあぶら あぶら	664 28.2 21.5 2.3
27	木	○	ごはん	いかのかおりやき ホイコーロー ちゅうかスープ いよかんゼリー	いか ぶたにく とりにく なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ながねぎ しいたけ	こめ さとう でんぶん ゼリー	こまあぶら あぶら ごま	615 31.7 14.3 2.6
28	金	○	ごはん	ハンバーグわふうりー なのはなのりマヨあえ こんさいのみそしる	とりにく みそ ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな なのはな	たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう	こめ さとう さといも でんぶん	あぶら マヨネーズ (たまごふしょう)	659 25.4 20.0 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。

★お米は成田市産コシヒカリ(一等米)を使用しています。

★14・17・27日のデザートは学校配送です。

★28日のにんじん・ほうれんそう・こまつなは成田市内で有機栽培されたものです。

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: 650kcal

たんぱく質: 24.4g(範囲21.1~32.5g)

脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)

食塩相当量: 2.0g以下

月平均

653

26.7

20.8

2.4