

令和7年



2月予定献立表



成田市学校給食センター下総分所（後期課程）

日	曜日	牛乳	箸 スプ フォ ーク	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		I礼† - (kcal)			
						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	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	
3	月	○	箸	ごはん	【節分献立】 いわしのかば焼き ぶたしゃぶサラダ 節分すまし汁 福豆	いわし ぶた肉 かまぼことうふ 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ 長ねぎ	米 片栗粉 砂糖	油 ごま油	796	33.8	25.6	2.2
4	火	○	スプ	ナン	とり肉のハニーマスタード焼き フルーツ杏仁 キーマカレー	とり肉 ぶた肉 大豆 いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	みかん バイン もも 玉ねぎ にんにく しょうが	ナン はちみつ 杏仁豆腐 小麦粉	油	841	40.4	31.7	4.1
5	水	○	スプ	麦ごはん	枝豆しゅうまい（2こ） 春雨サラダ 中華丼の具	たまねぎ ぶた肉 ハム いか えび うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜 枝豆 たけのこ きくらげ しょうが にんにく	米 麦 小麦粉 パン粉 春雨 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま油	904	39.6	25.4	3.9
6	木	○	箸	ごはん	さばの文化干し 納豆和え 豚汁	さば 納豆 かつお節 ぶた肉 油揚げ とうふ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	大根 長ねぎ	米 じゃがいも	油	859	39.1	33.0	2.7
7	金	○	箸	麦ごはん	手作り春巻き パンパンシーサラダ ワンタンスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	しいたけ 長ねぎ たけのこ にんにく しょうが もやし きゅうり 玉ねぎ	米 麦 春雨 砂糖 片栗粉 小麦粉 ワンタン	油 ごま油 ごま	763	27.8	21.7	2.5
10	月	○	箸	ごはん	ウインナーのたまごまき 千草和え 肉とうふ	たまご ソーセージ 油揚げ ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし 長ねぎ 白菜	米 砂糖 おふ	ごま油 ごま油	811	33.0	25.5	2.9
12	水	○	スプ	麦ごはん	海そうサラダ ひよこ豆（ガルバンゾー）の カレー りんご	ぶた肉 ひよこ豆	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 玉ねぎ にんにく りんご レモン	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	866	27.9	22.6	3.4
13	木	○	箸	ごはん	鮭のチーズ焼き こんにゃくのおかか煮 どさんこ汁	鮭 とり肉 ちくわ 大豆 かつお節 ぶた肉 みそ	牛乳 チーズ	にんじん 縮みや チンゲンサイ	たけのこ 玉ねぎ コーン	米 砂糖 じゃがいも	油 バター	772	37.2	23.5	2.5
14	金	○	スプ	ターメリック ライス	クリームソースがけ コールスローサラダ 手作りチョコブラウニー	ベーコン とり肉 たまご	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ グリルピーズ キャベツ きゅうり コーン	米 麦 小麦粉 砂糖 チョコレート	バター 油 くるみ	885	26.8	32.0	2.0
17	月	○	箸	ごはん	手作りチキンカツ（ソース） れんこん和風サラダ とうふとわかめのみそ汁	とり肉 ツナ かつお節 とうふ 油揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん こねぎ 小松菜	れんこん えのきたけ	米 小麦粉 パン粉	油 マヨネーズ	848	34.9	30.6	2.6
18	火	○	スプ	丸パン スライス☆	ハンバーグデミグラスソース 粉ふきいも ミネストローネ スライスチーズ	とり肉 ぶた肉 ベーコン 大豆 いんげん豆	牛乳 あおさ チーズ	にんじん トマト	マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ セロリー にんにく	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 オリーブオイル	846	36.2	32.8	3.9
19	水	○ ミルク メープ	箸	ごはん	たら塩こうじカレー ほうれん草とツナのごま和え とり肉と大根の煮物	たら ツナ とり肉 生揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん いんげん	もやし 大根	米 砂糖 ミルク	ごま油	808	37.3	29.3	2.2
20	木	○	スプ	麦ごはん	桃まんじゅう ナムル マーボードウフ	とうふ ぶた肉	牛乳	小松菜 にんじん にら	もやし 玉ねぎ しいたけ たけのこ 長ねぎ にんにく しょうが	米 麦 小麦粉 小豆 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま油	833	35.8	23.3	2.3
21	金	○	箸	ひじきごはん	ちくわの磯辺揚げ（2こ） 切干大根の煮物 かぼちゃのみそ汁	とり肉 油揚げ ちくわ さつま揚げ みそ	ひじき 牛乳 あおさ わかめ	にんじん かぼちゃ	ごぼう 切干大根 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 小麦粉 砂糖	油	820	29.0	22.5	4.4
25	火	○	スプ	麦ごはん	ガパオライス トックのスープ デコボン	とり肉 ぶた肉	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん	玉ねぎ しめじ にんにく 白菜 しいたけ 長ねぎ デコボン	米 麦 砂糖 トック	油	856	32.5	22.0	3.0
26	水	○	箸	ごはん	ぶた肉のりんごソースがけ 筑前煮 大根となめこのみそ汁	ぶた肉 とり肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ りんご ごぼう しいたけ れんこん 大根 長ねぎ なめこ	米 砂糖	ごま油	787	34.6	25.4	2.7
27	木	○	フォ	ソフト麺☆	ブロッコリーサラダ 彩り野菜のミートソース 手作りげんこつドーナッツ	ぶた肉 たまご	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマト 赤ピーマン 黄ピーマン	キャベツ きゅうり コーン スッキーニ なす 玉ねぎ セロリー マッシュルーム にんにく	ソフト麺 小麦粉 さつまいも 黒砂糖	バター オリーブオイル 油	884	32.6	25.3	1.9
28	金	○	箸	ごはん	鯖の西京焼き 菜の花のごま和え 肉じゃが	さわら みそ ぶた肉	牛乳	菜の花 ほうれん草 にんじん いんげん	玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ごま油	810	34.4	18.3	2.5

・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。

☆印のメニューは学校に直接配送されます。

1月分の給食費振替日は、2月28日（金）です。
お早目に口座への入金をお願いします。

米・さつまいも・れんこん・にんじんは、
成田産（下総地区・大栄地区）です。



学校給食摂取基準
（中学校）

	月平均
熱量：830kcal	833
たんぱく質：31.2g(範囲26.9~41.5g)	34.0
脂質：23.1g(範囲18.4~27.6g)	25.8
食塩相当量：2.5g以下	2.9