

令和7年



2月

ようていこんだてひょう



成田市立本城小学校共同調理場（小学校）

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				
			しゅしよく	ふくしよく	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値 - (kcal)			
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)			
節分献立			すめし	てまきすしのぐ のり なつとう いかスティック たまごやき そくせきづけ すましじる せつぶんまめ	いか 卵	牛乳	にんじん	はくさい キャベツ つぼつけ しいたけ ねぎ	米	油	635			
3	月	○			かつお節 とり肉 とうふ かまぼこ だいす なつとう	わかめ のり		さとう	ごま	29.6				
遠山中3年A組リクエスト献立					ツナサラダ フルーツあえ ポトフ	ツナ ウィンナー		チーズ	じゃがいも ゼリー	2.6				
4	火	○	ココア あげパン		にんじん パセリ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ みかん もも パイナップル	パン さとう	油 ドレッシング	702	23.2	27.3	2.7		
★献立のテーマ★ おいしいから食べよう					本城小6年1組							おすすめポイントみんなが好きな旬のものを使って献立を考えました。		
5	水	○	ごはん	おやこどんのぐ きゅうりのなんばんづけ じゃがいものみそじる みかん	とり肉 卵 こうやどうふ かまぼこ とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ えのきたけ グリーンピース きゅうり キャベツ みかん	米 さとう じゃがいも	ごま油	676	25.0	17.7	2.0
6	木	○	ごはん	かいせんしゅうまい チンジャオロースー ちゅうかふうコーンスープ パイナップル	ぶた肉 とうふ 卵 豆乳 かに えび いか	牛乳	ピーマン	たけのこ コーン 玉ねぎ パイナップル	米 さとう でん粉	油 ごま油	711	27.3	22.0	2.3
★献立のテーマ★ 和食を食べて栄養をたくさんとろう					本城小6年2組							おすすめポイント旬の食材を使ったところです。		
7	金	○	ごはん	さばのカレーしょうゆやき わふうサラダ しらたまじる でこぼん	さば 油あげ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	えのきたけ だいこん ねぎ しいたけ でこぼん	米 さとう 白玉もち	油	698	22.7	22.4	1.6
★献立のテーマ★ 栄養たっぷり献立					本城小6年1組							おすすめポイント旬の食べ物をたくさん使いました。		
10	月	○	なのはな ごはん	いわしのかばやきふう えびとブロッコリーのサラダ こうやどうふのみそじる	卵 いわし えび こうやどうふ みそ	牛乳 わかめ	菜の花 ブロッコリー	コーン だいこん なめこ ねぎ	米 麦 でん粉 さとう	油 ごま マヨネーズ	631	26.6	21.0	2.3
遠山中3年D組リクエスト献立			ごはん	いかにのレモンしょうゆ なつとうあえ とんじる レモンソーダゼリー	いか 納豆 かつお節 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 チーズ のり	パセリ ほうれん草 にんじん	はくさい だいこん ごぼう ねぎ	米 でん粉 さとう 里い も ゼリー	油 ごま ごま油	703	27.0	17.1	2.0
12	水	○												
★献立のテーマ★ 旬の食べ物つめ合わせ					本城小6年2組							おすすめポイント旬の食べ物を入れました。いろいろに気をつけました。		
13	木	○	しよくパン 〔いちごジャム〕	とりにくのトマトソースやき ブロッコリーとれんこんのサラダ パンキンポタージュ	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ ひじき スキムミルク	ピーマン トマト ブロッコリー にんじん かぼちゃ	玉ねぎ れんこん コーン グリンピース	パン さとう 米粉 ジャム	油 ごま マヨネーズ	701	32.0	28.5	3.2
バレンタイン献立			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	ベーコン ツナ かにかまぼこ	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース コーン きゅうり キャベツ はくさい しめじ	米 麦 さとう じゃがいも 小麦粉 チョコレート	バター 油 マヨネーズ	673	19.1	25.5	2.5
14	金	○												
★献立のテーマ★ あったか和食献立					本城小6年1組							おすすめポイントおいしい和食にしました。		
17	月	○	ごはん 〔わかめふりかけ〕	いかにのあげに キャベツのたくあんあえ さつまいものみそじる	いか かつお節 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ たくあん 玉ねぎ えのきたけ	米 でん粉 さとう さつまいも	油 ごま	630	23.3	14.6	1.9
★献立のテーマ★ 旬の食材を使った和食					本城小6年2組							おすすめポイント野菜が苦手でも食べやすくしました。		
18	火	○	ごはん	ぶりのてりやき かんてんサラダ(ドレッシング) こまつなとたまごのみそじる カルシウムヨーグルト	ぶり とうふ 油あげ 卵 みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー 小松菜	きゅうり コーン 玉ねぎ えのきたけ	米	ドレッシング	652	26.6	21.1	1.4
19	水	○	ガーリック トースト	ブロッコリーとたまごのサラダ ボークビーンズ オレンジ	ハム 卵 大豆 ぶた肉	牛乳 チーズ	パセリ ブロッコリー にんじん トマト	玉ねぎ えだ豆 オレンジ	パン さとう じゃがいも	マーガリン 油	717	28.0	28.0	2.6
★献立のテーマ★ 大人になったら食べられない給食					本城小6年2組							おすすめポイント五大栄養素をすべて入れて、旬の野菜をたくさん入れました。		
20	木	○	むぎごはん	とりにくのてりやき はくさいののりあえ もちいりすましじる みかん	とり肉 かつお節 かまぼこ	牛乳 のり わかめ	にんじん	はくさい えのきたけ しいたけ ねぎ みかん	米 麦 さとう 白玉もち	ごま油	625	26.7	11.7	1.9
21	金	○	はつがまい ごはん	ハートオムレツ フルーツのヨーグルトあえ チキンカレー	卵 とり肉	牛乳 ヨーグルト チーズ スキムミルク	にんじん	みかん もも パイナップル パナナ 玉ねぎ グリンピース	米 じゃがいも 小麦粉	油	723	25.2	20.2	2.3
★献立のテーマ★ 旬の野菜スペシャル					本城小6年1組							おすすめポイント旬の野菜がたくさん入っています。栄養バランスをよく考えました。		
25	火	○	わかめごはん	チキンカレーソテー ブロッコリーのアーモンドあえ はくさいとあぶらあげのみそじる	とり肉 ハム とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	はくさい ねぎ えのきたけ	米 麦 さとう	アーモンド 油	610	29.4	16.7	2.1
26	水	○	ごはん	あかうおのいちやぼし きゅうりのふうみづけ かんこくふうにくじゃが ひとくちカルシウムゼリー	赤魚 牛肉	牛乳	赤パプリカ	きゅうり 玉ねぎ ねぎ	米 さとう じゃがいも ゼリー	ごま ごま油 油	655	26.7	16.4	1.5
27	木	○	うどん	ごぼうサラダ ごもくうどんじる こめこのこまつなケーキ	ちくわ とり肉 油あげ なた 卵	牛乳 わかめ スキムミルク	にんじん 小松菜	ごぼう れんこん きゅうり コーン ねぎ 玉ねぎ しいたけ	うどん さとう 米粉	ごま マヨネーズ 油	634	22.9	18.9	2.7
★献立のテーマ★ 旬を味わおう！					本城小6年2組							おすすめポイント栄養バランスのかたよりがないようにしました。様々な食品を組み合わせました。		
28	金	○	ごはん 〔ひじきふりかけ〕	ぶたにくのしょうがやき あおなごまあえ ねぎととうふのみそじる	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ ひじき	小松菜 にんじん	りんご もやし ねぎ えのきたけ	米 さとう	ごま	620	24.6	21.2	2.2

★6年生の献立★

今月は、本城小の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）

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。楽しみにしていてください。

●お知らせ●

1月分給食費の口座振替日（納付日）は2月28日です。お早めに口座へのご入金をお願いいたします。

今月の地元産

成田市では、地元産野菜を始め、成田市内で有機栽培された野菜も多く給食に使用しています。★印が有機野菜

- ★【さつまいも】堀越一仁（大清水）
- ★【ほうれん草】堀越一仁（大清水）・木内忍（本城）
- ★【小松菜】堀越一仁（大清水）・池上貴之（小巻）
- ★【れんこん】成田市農業協同組合
- ★【米（ちびエコ農産物認定）】山口和久（馬場）

※有機栽培…化学的に合成された肥料・農薬や、遺伝子組換え技術を使用せず、環境への負荷をできる限り低減した栽培方法のこと。

学校給食摂取基準（基準）

熱量： 650kcal

たんぱく質： 26.8g(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

666

25.9

20.5

2.2

★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。