

令和7年



2月

予定献立表



成田市立本城小学校共同調理場（中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主 な 材 料 と 働 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補* - (kcal)		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(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			
節分献立			すめし	手巻きすしの具 のり 納豆 ツナマヨネーズ いかスティック たまご焼き 即席漬け すまし汁 節分豆	いか 卵 かつお節 とり肉 とうふ ツナ かまぼこ だいす なっとう	牛乳 わかめ のり	にんじん	はくさい キャベツ つぼづけ しいたけ ねぎ	米 さとう	油 ごま マヨネーズ	804	33.8	
3	月	○											22.9
遠山中3年A組リクエスト献立			ココア 揚げパン	ツナサラダ フルーツあえ ポトフ	ツナ ウィンナー	牛乳 チーズ	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 バイナップル	パン さとう じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	863	27.5	
4	火	○											32.1
★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	親子丼の具 きゅうりの南蛮漬け じゃがいものみそ汁 みかん	とり肉 卵 こうやとうふ 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	831	29.3	
6	木	○	ごはん	海鮮しゅうまい チンジャオロースー 中華風コーンスープ 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	857	31.7	
★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	さばのカレーじょうゆ焼き 和風サラダ 白玉汁 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	906	28.8	
★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	○	菜の花 ごはん	いわしのかば焼き風 えびとブロッコリーのサラダ 高野豆腐のみそ汁 コアヨーグルト	卵 いわし えび こうやとうふ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	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	864	34.4	
遠山中3年D組リクエスト献立			ごはん	いかのレモンじょうゆ 納豆あえ とん汁 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	862	31.9	
12	水	○										19.1	2.4
★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	○	食パン 〔いちごジャム〕	とり肉のトマトソース焼き ブロッコリーとれんこんのサラダ パンプキンポタージュ	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	874	40.2	
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 グリーンピース 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	838	22.7	
14	金	○										27.7	3.0
★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〕	いかの揚げ煮 キャベツのたくあんあえ さつまいものみそ汁 チーズ	いか かつお節 油あげ みそ	牛乳 わかめ チーズ	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	826	29.9	
★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 旬の野菜が苦手でも食べやすかったです。	
18	火	○	ごはん	ぶりの照り焼き 寒天サラダ (ドレッシング) 小松菜とたまごのみそ汁 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	828	33.6	
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 ポークビーンズ 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	817	31.9	
★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 5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	○	麦ごはん	とり肉の照り焼き 白菜ののりあえ もち入りすまし汁 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	791	33.9	
21	金	○	発芽米 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 バナナ 玉ねぎ グリンピース	米 じゃがいも 小麦粉	油	888	29.2	
★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	チキンカレーソーテー ブロッコリーのアーモンドあえ 白菜と油揚げのみそ汁 ウエハース	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 ウエハース	アーモンド 油	803	37.3	
26	水	○	ごはん	赤魚の一夜干し きゅうりの風味漬け 韓国風肉じゃが 一口カルシウムゼリー	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	805	31.1	
27	木	○ ミート- ソー-	うどん	ごぼうサラダ 五目うどんじる 米粉の小松菜ケーキ	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	805	27.7	
★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の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〕	ぶた肉の生姜焼き 青菜のごまあえ ねぎととうふのみそ汁	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	827	33.4	
												28.1	2.5

★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】 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 (小暮)
【れんこん】 成田市農業協同組合
【米 (ちほエコ農産物認定)】 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: 830kcal

たんぱく質: 34.3g(範囲27.0~41.5g)

脂質: 23.1g(範囲18.4~27.7g)

食塩相当量: 2.5g以下

月平均

838

31.6

24.2

2.8

★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。