



# 2月 よていこんだてひょう



令和7年

調理場のキャラクター「もりもりん」

成田市立公津の杜小学校共同調理場

日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう (注: 食物アレルギーが確認できるものではありません)					エネルギー (kcal) たんぱく (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
			しゅしよく	ふくしよく	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと (ほかのたべものへんしんをたすける)		
					たんぱく質	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
3	月	○	なめし	いなだのてりやき ふうふきだいこんのにくみそがけ せんべいじる ミニシュークリーム	こめ さとう でんぷん こむぎせんべい シュークリーム	こまあぶら こま	いなだ ふたにく みそ たまご	牛乳	こまつな にんじん	だいこん しょうが ごぼう しいたけ キャベツ ながねぎ	662 27.8 24.0 2.5
4	火	○	ごはん	ポークチャップ かぶサラダ はくさいスープ さつまいもドーナツ	こめ さとう さつまいも こむぎこ	あぶら 卵	ふたにく とりにく ツナ たまご	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ きゅうり かぶ はくさい	646 28.4 19.9 2.2
5	水	○	ごはん	さけのホイルクッキー ちぢみほうれんそうのおひたし じゃがいものみそしる おちゃプリン	こめ じゃがいも おちゃプリン	あぶら	さけ かつおぶし ふたにく みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ えのきたけ もやし だいこん	613 26.7 16.8 2.1
新山小学校6年生児童考案献立											
6	木	○	うどん	にくだんごもちこめむし チーズサラダ カレーうどんのしる デコボン	うどん こめ さとう でんぷん こむぎこ	こまあぶら あぶら	ふたにく とりにく なると	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ デコボン	612 28.0 20.8 2.4
新山小学校6年生児童考案献立											
7	金	○	ごはん (のりつくだに)	かぼちゃコロッケ チキンサラダ かきたまじる ブルーベリージャムヨーグルト	こめ さとう でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら	とりにく たまご かまぼこ	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	きゅうり もやし セロリ だいこん ながねぎ たまねぎ ブルーベリーレモン	661 22.6 18.2 2.3
10	月	○	むぎごはん	ほうぎょうざ ぶたキムチいため ちゅうかふうコンスープ ほしいも	こめ おおむぎ さとう でんぷん にむぎこ さつまいも	こまあぶら	ふたにく とりにく たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ にら	はくさい たまねぎ もやし しょうが にんにく コーン しいたけ ながねぎ キャベツ	650 27.3 17.5 2.2
12	水	○	ピザドッグ	えだまめサラダ とうにゅうポターージュ やさいかじつゼリー	パン さとう じゃがいも いんげんまめ こむぎこ こめ ゼリー	あぶら こまあぶら	ハム とりにく とうにゅう	チーズ 牛乳 とうにゅう	ピーマン にんじん パセリ	にんにく たまねぎ パセリ キャベツ もやし えだまめ コーン	606 28.0 18.3 3.0
新山小学校6年生児童考案献立											
13	木	○	ごはん	いわしのみそやき きのことこまつなのわふうサラダ よせなべじる みずようかん	こめ さとう みずようかん	こまあぶら こま あぶら	いわし みそ とりにく えび さかなすりみ とうふ	牛乳	こまつな にんじん	しめじ はくさい えのきたけ ながねぎ	648 27.2 17.3 2.1
14	金	○	サフランライス	シュクメルリ ツナサラダ オニオンスープ チョコプリン	こめ さとう さつまいも こむぎこ チョコプリン	バター あぶら 卵	とりにく ツナ ベーコン かまぼこ	牛乳 チーズ	パセリ にんじん こまつな	にんにく たまねぎ レモン きゅうり キャベツ	703 28.7 23.4 2.7
17	月	○	ごはん	ぎゅうどんのぐ フライドさといも とんじる ひとくちぎゅうにゅうプリン	こめ さとう さといも じゃがいも ミルクプリン	あぶら こま	ぎゅうにく ふたにく とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ だいこん ごぼう ながねぎ	691 26.2 23.4 2.1
新山小学校6年生児童考案献立											
18	火	○	きのことアスパラの スパゲティ	ベーコンとやさいのオムレツ いかとえびのガーリックサラダ フルーツポンチ	スパゲティ だんご サイダー	卵 あぶら	とりにく ベーコン たまご いか えび	牛乳 なま卵 チーズ	にんじん アスパラガス ほうれんそう ピーマン ブロッコリー	にんにく たまねぎ エリンギ しめじ コーン しいたけ えのきたけ きゅうり みかん もも パイン	617 29.0 22.9 1.9
19	水	○	からあげごはん	ほっけしおこうじやき ゆかりあえ たぬきしる	こめ でんぷん さとう	あぶら こま	とりにく ほっけ さつまいも あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	えだまめ きゅうり キャベツ だいこん ごぼう ながねぎ	607 27.8 20.4 2.4
20	木	○	ごはん	ふたにくのポテトはさみやき ひじきサラダ あつあげのみそしる レモンのムース	こめ さとう じゃがいも でんぷん レモンムース	あぶら	ふたにく ツナ あつあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ コーン はくさい もやし えのきたけ	667 26.4 23.7 2.0
新山小学校6年生児童考案献立											
21	金	○	むぎごはん	おさかなナゲット こまつなのおかかあえ チキンカレー りんご	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ いんげんまめ でんぷん	あぶら	さかなすりみ かまぼこ かつおぶし とりにく	牛乳	こまつな にんじん	はくさい しょうが にんにく たまねぎ りんご	696 26.4 17.9 2.6
25	火	○	ごはん	さばのしょうがに とりだんごじる やきいも	こめ さとう はるさめ こむぎこ さつまいも	あぶら	さば とりにく たまご	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな にら	もやし はくさい たまねぎ しょうが	667 24.3 23.8 2.0
新山小学校6年生児童考案献立											
26	水	○	ごはん	ヤンニョムチキン ポテトサラダ たまごとにらのスープ いちご	こめ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら こまあぶら	とりにく ふたにく たまご	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく ながねぎ きゅうり たまねぎ コーン しめじ いちご	668 28.7 20.9 2.0
27	木	○	コッペパン	たらのパンこやき セルフフルーツサンドのぐ ポトフ	パン パンこ じゃがいも さとう	あぶら 卵 クリーム	たら とりにく	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	みかん パイン もも バナナ キャベツ たまねぎ セロリ	610 26.8 21.5 2.3
28	金	○	ごはん	モリキチさんのハンバーグ ブロッコリーサラダ さつまいものみそしる いよかん	こめ パンこ さとう でんぷん さつまいも	あぶら	ぎゅうにく ふたにく えび とりにく みそ たまご	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ にんにく だいこん いよかん	696 32.4 22.5 2.3

## [ 6年生が考えた献立が登場します!! ]

- ★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。
- ★お米は成田産こしひかり(1等米)を使用しています。
- ★次回の給食費の口座振替(納付)日は2月28日です。(1月分給食費)

6年の家庭科の授業で「1食分の献立作成」の学習が行われました。おいしさはもちろん、栄養バランス、季節感などをよく考え、工夫された献立が完成していました。その中からいくつかを献立に取り入れています。(2月に新山小学校分、3月に公津の杜小学校分)ぜひご注目ください!  
※調理作業や栄養価等の関係で調整させていただいております。

学校給食摂取基準(8~9歳)		2月平均
熱量: 650kcal		653
たんぱく質: 26.8g(範囲21.1~32.5g)		27.4
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)		20.7
食塩相当量: 2.0g以下		2.3