令和7年 2月

よていこんだてひょう

平成小学校学校給食共同調理場

日	曜日	牛乳	こんだてめい しゅしょく	こんだてめい ふくしょく	おもなざいりょうとはたらき エネルギーのもと 炭水化物(たんすいかぶつ)	エネルギーのもと 脂質(ししつ)	体をつくるもと たんぱく質	体をつくるもと 無機質(むきしつ)	体のちょうしをととのえるもと ビタミン	ビタミン	栄養価 エネルギー(kcal) / たんぱく質(g) / 脂質(g) / 食塩相当量(g)
節分こんだて 3	月	○	すしめし	てまきずしのぐ 〔のり いかスティック きゅうり たまごやき ツナマヨネーズ〕 もやしのあえもの とんじる　ふくまめ	こめ さとう でんぷん さといも	あぶら ごまあぶら	いか　たまご ぶたにく　ツナ みそ　だいず	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	きゅうり　もやし コーン　だいこん ごぼう　ねぎ	647 26.4 19.6 2.3
4	火	○	チャーハン	はるまき にくだんごとはくさいのスープ せとか	こめ　さとう でんぷん　むぎ はるまきのかわ こむぎこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく なると　たまご とりにく	牛乳	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ　ねぎ しいたけ　たけのこ はくさい　もやし せとか	629 25.3 19.5 2.9
5	水	○	ごはん	さばのカレーじょうゆやき キャベツのしおこんぶあえ ようふうにくじゃが	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま オリーブオイル	さば かつおぶし ぎゅうにく	牛乳 こんぶ こなチーズ	にんじん きぬさや	キャベツ きゅうり たまねぎ	723 27.9 27.4 2.1
6	木	○	テーブルロール 〔キャラメルクリーム〕	ハンバーグきのこソースかけ ほうれんそうとコーンのソテー コンソメスープ いちご	パン さとう じゃがいも キャラメルクリーム	なまクリーム あぶら バター	とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	しめじ　キャベツ マッシュルーム コーン　たまねぎ いちご	662 24.6 28.4 2.7
7	金	○	ごはん	さけのしおこうじやき きゅうりのなんばんづけ おでん ぎゅうにゅうプリン	こめ さとう プリン	ごまあぶら	さけ　ちくわ さつまあげ がんもどき はんぺん うずらたまご	牛乳 こんぶ	にんじん	きゅうり だいこん	648 27.6 19.7 3.1
10	月	○	カレーピラフ	とりにくのチーズホイルやき ミネストローネ でこぽん	こめ　むぎ じゃがいも	バター あぶら	ベーコン ウインナー とりにく	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ　コーン マッシュルーム　しめじ グリンピース　セロリ キャベツ　えだまめ でこぽん	642 31.3 22.1 3.0
12	水	○	むぎごはん	はなしゅうまい くらげのあえもの とりクッパ ひとくちりんごゼリー	こめ　むぎ さとう でんぷん しゅうまいのかわ ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく かにかまぼこ くらげ たまご	牛乳 わかめ	にんじん にら	しいたけ　たまねぎ コーン　きゅうり たけのこ　しめじ ねぎ	610 25.5 16.6 2.7
平成小6年1組のこんだて 13	木	○	わかめごはん	いわしのフライ わふうサラダ けんちんじる	こめ　むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	いわし あぶらあげ とうふ	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれんそう こまつな	えのきたけ ごぼう　だいこん ねぎ	625 21.8 20.2 2.1
バレンタインこんだて 14	金	○	スパゲティー	ナポリタンソース わかめサラダ チョコバナナパイ	スパゲティー さとう　パイ チョコレート	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく ベーコン	牛乳 こなチーズ わかめ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム きゅうり　もやし バナナ	712 23.7 31.6 2.4
平成小6年3組のこんだて 17	月	○	むぎごはん 〔てづくりのりつくだに〕	れんこんつくね キャベツのたくあんあえ あすかじる	こめ　むぎ でんぷん パンこ さとう じゃがいも	ごま	とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 のり	にんじん	れんこん　キャベツ だいこん　たまねぎ	625 23.8 16.4 2.5
18	火	○	はつがまいごはん	ポークカレー コーンとかにかまぼこのサラダ てづくりピーチゼリー	こめ はつがまい じゃがいも ゼリー	あぶら マヨネーズ	ぶたにく かにかまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ　りんご コーン　きゅうり キャベツ　もも	702 21.9 18.4 2.0
19	水	○	ごはん	まんだいのこうみあげ ごぼうとぎゅうにくのいためにどさんこじる	こめ でんぷん こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ごま バター	まんだい ぎゅうにく ぶたにく とうふ　みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	ねぎ　ごぼう たまねぎ　もやし コーン	680 30.1 21.5 2.2
20	木	○	メロンパンふうトースト	こんにゃくサラダ ポークビーンズ はるみ	パン さとう こむぎこ じゃがいも	バター あぶら なまクリーム	たまご だいず ぶたにく	牛乳 こなチーズ	にんじん トマト	きゅうり　キャベツ たまねぎ グリンピース はるみ	696 25.0 24.1 2.4
21	金	○	とりめし	チーズいりかまぼこのてんぷら ツナとやさいのごまあえ すましじる	こめ　むぎ さとう　ふ こむぎこ	あぶら ごま	とりにく かまぼこ ツナ　なると	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	しいたけ　ごぼう グリンピース もやし えのきたけ	636 25.2 22.2 3.2
25	火	○	むぎごはん	ハヤシライスソース じゃがいものハニーサラダ ヨーグルト	こめ　むぎ じゃがいも はちみつ	あぶら なまクリーム	ぎゅうにく	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース きゅうり　キャベツ	732 22.0 23.0 2.4
平成小6年2組のこんだて 26	水	○	むぎごはん 〔てづくりのりふりかけ〕	ぶりのてりやき ピーナッツあえ わかめスープ ひとくちぶどうゼリー	こめ　むぎ さとう ゼリー	ピーナッツ ごまあぶら ごま	ぶり とりにく とうふ	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれんそう	キャベツ　もやし ねぎ　えのきたけ	606 26.1 19.4 2.1
27	木	○	ごはん	あげぎょうざ きゅうりともやしのナムル ジャージャンどうふ ココアウエハース	こめ　さとう はるさめ でんぷん ぎょうざのかわ ウエハース	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく なまあげ みそ	牛乳	にんじん にら きぬさや	はくさい　ねぎ しいたけ　きゅうり もやし　コーン たまねぎ　たけのこ	673 26.0 22.2 1.9
28	金	○	うどん	カレーうどんじる ごまじゃこサラダ りんごむしパン	うどん でんぷん こむぎこ さとう ジャム	あぶら ごまあぶら ごま バター	ぶたにく たまご	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ　ねぎ しいたけ　キャベツ きゅうり　りんご	623 23.3 18.2 2.1

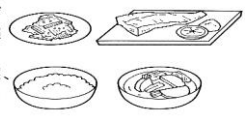
クラスに2つずつハート形のにんじんが入っています！

★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。
★米（コシヒカリ1等米）は成田市産です。
★7日、25日のデザートは学校配送になります。

1月分の給食費は2月28日が納付日（振替日）です。早めに口座への入金をお願いします。

1日3食　望ましい食生活を

糖分や脂肪分、塩分をとりすぎる生活を続けていると、生活習慣病になりやすくなります。1日3食を規則正しく食べ、主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量：	650kcal	660
たんぱく質：	26.8g(範囲21.1～32.5g)	25.4
脂質：	18.1g(範囲14.4～21.7g)	21.7
食塩相当量：	2.0g以下	2.5