



2月 よていこんだてひょう



成田市学校給食センター 玉造分所（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	
			しゅしょく	ふくしょく	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				
しつ 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							
2	月	○ (月-)	ごはん	にらまんじゅう ナムル ワンタンスープ	ふたにく たら	牛乳	こまつな にんじん チングンサイ にら	もやし しいたけ ながねぎ キャベツ たまねぎ	こめ さとう ミルメーク こむぎこ	ごま ごまあぶら	622 19.1 18.2 2.5
せつぶんこんだて			ちらしずし (のり)	たまごやき (2本) かにかまサラダ とんじる ふくまめ	たまご かにふうみかまぼこ ふたにくとうふ みそたいす	牛乳 のり	にんじん	コーン たまねぎ きゅうり だいこん ごぼう ながねぎ れんこん しいたけ だけのこ	こめ さといも	あぶら マヨネーズ (卵不使用)	660 28.1 19.8 3.3
3	火	○									643 23.2 21.0 2.2
4	水	○	むぎごはん	カレーミート なの花サラダ ジュリエンヌスープ いちご	ふたにく たいす ベーコン	牛乳	にんじん パセリ ビーマン なの花	しょうが にんにく たまねぎ いちご りんご キャベツ コーン はくさい えのきだけ	こめ むぎ	あぶら	649 23.3 26.8 2.5
5	木	○	きなこ あげパン	プロッコリーサラダ(ドレッシング) ボトフ	きなこ ワインナー	牛乳	プロッコリー ^{にんじん}	きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ	パン さとう じゃがいも	あぶら	626 31.1 17.3 2.1
6	金	○	ごはん	さわらみそやき くきわかめのいためもの かきたまじる ヨーグルト	さわら ふたにく あぶらあげ たまごなると みそ	牛乳 くきわかめ ヨーグルト	にんじん こまつな	たけのこ しいたけ ながねぎ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま	632 27.4 19.5 1.9
9	月	○	ごはん	ままかりフライ おかかあえ とりにくとだいこんのもの	ままかり かつおぶし とりにく なまあげ	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	もやし キャベツ だいこん	こめ さといも さとう こむぎこ パンこ	あぶら	641 26.8 30.8 3.5
10	火	○	ロールトースト ワインナーと チーズ入り	かいそうサラダ ミネストローネ	フランクフルト ベーコン レンズまめ	牛乳 チーズ わかめ こんぶ	チングンサイ にんじん トマト	きゅうり たまねぎ キャベツ セロリ	パン さとう	あぶら	631 28.1 18.9 2.4
12	木	○		ごはん	さけフライ きりほしだいこんのもの とうふのみそしる	さけ さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	きりほしだいこん しいたけ はくさい ながねぎ	こめ さとう パンこ こむぎこ	649 19.2 16.1 1.6
13	金	○	ごはん	れんこんサラダ じゃがいものそぼろに チョコクレープ	ふたにく	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん もやし きゅうり たまねぎ	こめ じゃがいも さとう クレープ	あぶら	695 25.6 20.5 2.2
16	月	○	ごはん	もちごめつきにくだんご みそドレッシングサラダ とうふのちゅうかに プリン	みそ ふたにく とうふ	牛乳	にんじん チングンサイ	キャベツ もやし コーン だけのこ しいたけ しうが にんにく たまねぎ	こめ もちごめ でんぶん プリン さとう	ごま あぶら ごまあぶら	643 24.8 22.6 2.6
17	火	○	ごはん	たれカツ ごまあえ さわにわん	とりにく ふたにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	はくさい ごぼう だいこん しいたけ えのきだけ ながねぎ	こめ さとう こむぎこ パンこ	あぶら ごま	693 25.0 20.6 1.9
18	水	○	むぎごはん	マヨおひたし ポークカレー いよかん	ハム かつおぶし ふたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやしたまねぎ にんにくりんご いよかん	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	666 30.3 20.1 3.5
19	木	○	ごはん	ハンバーグわふうソース ひじきのごもぐに みそみれじる	とりにく みそ あぶらあげ たいす いわし とうふ ふたにく たら たまご	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう だいこん ながねぎ しうが	こめ さとう こむぎこ	あぶら	696 31.2 20.2 3.1
20	金	○	ソフトめん	ちくわのいそべあげ こまツナサラダ にくうどんじる	ちくわ ツナ ふたにくくなると あぶらあげ	牛乳 のり	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり コーン だいこん しいたけ はくさい ながねぎ	ソフトめん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	656 27.4 18.5 2.5
24	火	○	ごはん	さばのこうみソース きんぴらごぼう いもだんごじる	さば みそ さつまあげ とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ながねぎ しいたけ	こめ さとう いもだんご	ごまあぶら ごまあぶら	658 27.0 17.8 2.6
25	水	○	むぎごはん	ヤンニヨムチキン はるさめサラダ わかめスープ ひとくちりんごゼリー	とりにく ハム なると	牛乳 わかめ	にんじん チングンサイ	しょうが にんにく きゅうり ながねぎ	こめ むぎ でんぶん さとう ゼリー はるさめ	あぶら ごま	649 23.8 22.2 2.3
26	木	○	コッペパン	チーズオムレツ フルーツジュレ さつまいものこめこシチュー	たまご とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん プロッコリー	みかん もも パイナップル たまねぎ しめじ	パン ゼリー さつまいも こめこ こむぎこ	あぶら	626 25.0 20.6 2.3
27	金	○	ごはん	いわしあげだまフライ ほうれんそうののりあえ こんさいのみそしる チーズ (2c)	いわし あぶらあげ みそ	牛乳 のり チーズ	ほうれんそう にんじん	えのきだけ だいこん ごぼう ながねぎ	こめ さとう さといも こむぎこ パンこ	あぶら	643 25.6 20.2 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。

★お米は成田市産コシヒカリを使用しています。

★4・6・16日のデザートは学校配達です。

1月分給食費の口座振替日
(納付日)は 3月2日です。

学校給食摂取基準（基準）

月平均

熱量： 650kcal	652
たんぱく質： 24.4g(範囲21.1~32.5g)	25.9
脂質： 18.1g(範囲14.4~21.7g)	20.6
食塩相当量： 2.0g以下	2.5

寒さに負けない体をつくろう



カゼなどの感染症の予防には手洗い、うがいのほかに規則正しい生活を中心とすることが大切です。早寝早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をしっかりとりましょう。