
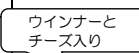


日	曜	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価	
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		I・II <sup>※</sup> - (kcal)
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質(g)	
										脂質(g)	
											食塩相当量(g)
2	月	○ (月・火)	ごはん	にらまんじゅう ナムル ワントンスープ	ぶたにく たら	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ にら	もやし しいたけ ながねぎ キャベツ たまねぎ	こめ 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											
3	火	○	ちらしずし (のり)	たまごやき(2本) かにかまサダ とんじる ふくめめ 	たまご かにぶうみかまほこ ぶたにく とうふ みそ だいず	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 たけのこ	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
4	水	○	むぎごはん	カレーミート なの花サラダ ジュリエヌスープ いちご	ぶたにく だいず ベーコン	牛乳	にんじん パセリ ピーマン 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 えのきたけ	こめ むぎ	あぶら	643 23.2 21.0 2.2
5	木	○	きなこ あげパン	ブロッコリーサラダ(ドレッシング) ポトフ	きなこ ウインナー	牛乳	ブロッコリー 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	649 23.3 26.8 2.5
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 ぶたにく 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	626 31.1 17.3 2.1
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	632 27.4 19.5 1.9
10	火	○	 ロールトースト	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	チンゲンサイ 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	641 26.8 30.8 3.5
12	木	○	ごはん	さけフライ きりぼしだいこんのもの 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	きりぼしだいこん しいたけ はくさい ながねぎ	こめ さとう パンこ こむぎこ	あぶら	631 28.1 18.9 2.4
13	金	○	ごはん	れんこんサラダ じゃがいものそばろに チョコクレープ	ぶたにく	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	649 19.2 16.1 1.6
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 ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし コーン たけのこ しいたけ しょうが 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	695 25.6 20.5 2.2
17	火	○	ごはん	たれカツ ごまあえ さわにわん	とりにく ぶたにく	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 えのきたけ ながねぎ	こめ さとう こむぎこ パンこ	あぶら ごま	643 24.8 22.6 2.6
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 ぶたにく	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	693 25.0 20.6 1.9
19	木	○	ごはん	ハンバーグわふうソース ひじきのごもくに みそつみれじる	とりにく みそ あぶらあげ だいず いわし とうふ ぶたにく 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 しょうが	こめ さとう こむぎこ	あぶら	666 30.3 20.1 3.5
20	金	○	ソフトめん	ちくわのいそべあげ こまつナサラダ にくうどんじる	ちくわ ツナ ぶたにく 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	696 31.2 20.2 3.1
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	656 27.4 18.5 2.5
25	水	○	むぎごはん	ヤンニョムチキン 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 チンゲンサイ	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	658 27.0 17.8 2.6
26	木	○	コッペパン	チーズオムレツ フルーツジュレ さつまいものこめコシチュー	たまご とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	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	649 23.8 22.2 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(2こ)	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	えのきたけ 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	626 25.0 20.6 2.3

★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送です。

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）

熱量： 650kcal

たんぱく質： 244g(範囲21.1~32.5g)

脂質：18.1g(範圍14.4~21.7g)

食塩相当量：2.0g以下

## 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心がけることが大切です。早寝早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をしっかりとみましょう。