

成田市学校給食センター下総分所（前期課程）

日	曜日	牛乳	はし スプ フォ ー ン ク	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初 <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)	
													食塩相当量(g)
2	月	○	はし	ごはん (ふりかけ)	だいがくいも（2こ） ツナとこまつなのあえもの おでん	ツナ うすらたまご ちくわ あげボール	牛乳 こんぶ のり	こまつな にんじん	キャベツ だいこん	こめ さつまいも さとう みずあめ	あぶら ごま	665 21.1 18.8 2.2	
3	火	○	はし	ごはん	【せつぶんこんだて】 いわしのうめにちくぜんに せつぶんすましじるふくまめ	いわし うめ とりにく かまぼこ とうふ だいず	牛乳	にんじん いんげん こまつな	ごぼう れんこん しいたけ ながねぎ	こめ さとう	ごまあぶら	602 29.0 17.2 1.8	
4	水	○	スプ	むぎごはん	わかめサラダ ひよこまめのカレー りんご	ぶたにく ひよこまめ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ にんにく りんご レモン	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま あぶら	680 23.0 17.8 2.8	
5	木	○	はし	ごはん	さばのこうみソース なっとうあえ とうにゅういりとんじる	さば みそ なっとう だいず かつおぶし ぶたにく とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	だいこん ながねぎ	こめ さとう さつまいも	ごまあぶら あぶら	640 31.3 19.7 2.1	
6	金	○	スプ	むぎごはん	ホイコーローどんのぐ トックのスープ デコボン	ぶたにく みそ とりにく	牛乳	にんじん ピーマン あかピーマン	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ はくさい しいたけ ながねぎ デコボン	こめ むぎ さとう かたくりこ トック	ごま あぶら	670 25.5 16.3 2.1	
9	月	○	はし	ごはん	ちくわのいそべあげ （1こ職員2こ） ごぼうのいために ほうとうじる	ちくわ ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 あおさ	にんじん いんげん かぼちゃ こまつな	ごぼう たまねぎ だいこん ながねぎ	こめ こむぎこ さとう ほうとう	あぶら	644 23.1 18.4 2.0	
10	火	○	スプ	テーブル ロール☆	ミートオムレツ ひじきのマリネ ポークビーンズ	たまご とりにく ハム だいず ぶたにく	牛乳 ひじき チーズ	にんじん パセリ トマト	きゅうり たまねぎ	パン さとう じゃがいも	あぶら	623 29.3 24.8 3.0	
12	木	○	スプ	むぎごはん	ビビンバ （にくやさいめ・ナムル） ワンタンスープ	ぶたにく みそ とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ もやし ぜんまい ながねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう ワンタン	ごま ごまあぶら	664 27.1 20.3 2.4	
13	金	○	スプ	チキンライス	ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ はくさいのスープ ハートのチョコプリン	とりにく ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン セロリ はくさい しめじ	こめ さとう チョコプリン	バター	651 24.5 22.1 2.5	
16	月	○	はし	ごはん	てづくりチキンカツ（ソース） れんこんサラダ きのこのみそしる	とりにく ツナ とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	れんこん きゅうり だいこん しいたけ なめこ	こめ こむぎこ パンこ	あぶら マヨネーズ	657 25.6 23.7 1.7	
17	火	○	スプ	コッペパン スライス☆	フランクフルトバーベキュー ソース ブロッコリーとツナのサラダ こめこクリームシチュー	フランクフルト ツナ とりにく	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ マッシュルーム	パン さとう じゃがいも こめこ	あぶら バター なまクリーム	616 26.1 27.3 3.1	
18	水	○	はし	ごはん	あかうおいちやぼし マヨおひたし とりにくとだいこんのにももの	あかうお ハム かつおぶし とりにく なまあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん	もやし だいこん	こめ さとう	あぶら	620 30.8 20.2 1.8	
19	木	○	スプ	むぎごはん	ももまんじゅう パンパンジーサラダ マーボードウフ	とりにく あずき とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり たまねぎ しいたけ たけのこ ながねぎ にんにく しょうが	こめ むぎ こむぎこ さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら あぶら	718 32.6 22.5 1.8	
20	金	○	はし	ごはん	ぶたにくのさんみやき きりぼしだいこんのにももの どさんこじる	ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ながねぎ きりぼしだいこん たまねぎ コーン	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら バター	646 28.4 22.3 2.5	
24	火	○	はし	ごはん	とりにくのからあげ（2こ） しおこんぶとキャベツのあえもの かきたまじる	とりにく かつおぶし たまご	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ はくさい ながねぎ	こめ かたくりこ さとう	ごまあぶら あぶら ごま	644 24.2 23.6 2.0	
25	水	○	スプ	こまつな チャーハン	いかのしょうがやき チンジャオロースー フルーツあんじん	やきぶた たまご いか ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな ピーマン あかピーマン	たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが たけのこ みかん パイン もも	こめ さとう かたくりこ あんにんどうふ	あぶら ごまあぶら	630 28.1 17.3 2.2	
26	木	○	はし	ソフトめん☆	なのはなのごまあえ ごもくうどんのじる てづくりチョコバナナマフィン	とりにく あぶらあげ なると たまご	牛乳	なのはな ほうれんそう にんじん	たまねぎ しいたけ ながねぎ バナナ レモン	ソフトめん さとう こむぎこ チョコレート	ごま バター	686 25.1 19.2 2.3	
27	金	○	はし	むぎごはん	さわらのさいきょうやき コーンサラダ にくじゃが	さわら みそ ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	コーン キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	628 26.7 15.1 1.8	
・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。									学校給食摂取基準（基準）			月平均	
☆印のメニューは学校に直接配送されます。									熱量： 650kcal			649	
1月分の給食費振替日は3月2日（月）です。 お早目に口座への入金をお願いします。									たんぱく質： 24.4g(範囲21.1～32.5g)			26.8	
									脂質： 18.1g(範囲14.4～21.7g)			20.4	
									食塩相当量： 2.0g以下			2.2	

米・さつまいも・れんこん・キャベツは、  
成田産（下総地区・大栄地区）です。

