

令和8年



2月

よていこんだてひょう



成田市美郷台小共同調理場（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		Iﾁｷﾞ - (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	しじつ 脂質	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
2	月	○	ごはん	すきやきふうに なりたのれんこんカレーチップス のりのつくだに	ぶたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	ながねぎ はくさい れんこん	こめ きびざとう でんぶん	サラダあぶら なたねあぶら ごま	641 23.6 17.7 1.5	
★3日はせつぶんこんだてです。												685 29.2 19.5 2.6
3	火	○	おまめごはん	とりにくてりやきレモンじょうゆ とんじる ひじきマリネ	だいず とりにく ぶたにく とうふ みそ にほしハム	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん こまつな	しょうが レモン だいこん ごぼう ながねぎ きゅうり	こめ きびざとう でんぶん さといも	なたねあぶら ごま ごまあぶら サラダあぶら	720 23.3 20.4 2.3	
4	水	○	ちゅうかおこわ	ときめきはるまき ワントンスープしょうゆあじ ころころさつまいもサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たけのこ ししいたけ しょうが ながねぎ きゅうり キャベツ	こめ さつまいも はるさめ もちこめ きびざとう でんぶん ワントン はるまきのかわ こむぎ	ごまあぶら なたねあぶら	636 27.2 14.0 2.1	
5	木	○	ごはん	ほきのオイネーズやき（エッグフリー マヨネーズ） やさしいころころじる てつくりふりかけ ほんかん	ほき ぶたにく とうふ みそ かつおぶし にほし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん しょうが ほんかん ごぼう ながねぎ	こめ きびざとう さといも	ごま ごまあぶら エッグフリーマ ヨネーズ	706 24.3 19.2 1.2	
6	金	○	ごはん	あますあんかけポーク ちゅうかサラダ うまみたっぷりあげあげスープ	ぶたにく ハム なまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	しょうが たまねぎ たけのこ ししいたけ キャベツ きゅうり もやし	こめ しおこうじ でんぶん きびざとう さとう	なたねあぶら サラダあぶら ごまあぶら	643 22.6 14.5 2.1	
9	月	○	ごはん	やきにくどんのぐ とうふとわかめのみそしる デコボン	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ もやし りんご だいこん ながねぎ デコボン	こめ きびざとう	ごま サラダあぶら	615 23.4 17.8 2.9	
10	火	○	うどん	いかべったん にくうどんじる ブロッコリーサラダ（エッグフリーマ ヨネーズ） ミルメークココア	いか かつおぶし ぶたにく なんと あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな ブロッコリー	コーン キャベツ ながねぎ しょうが しいたけ	うどん こむぎこ やまいも きびざとう ミルメーク	なたねあぶら ごま サラダあぶら エッグフリーマ ヨネーズ	677 26.7 18.6 2.0	
12	木	○	ごはん	えどふうからあげ（ごま） ほうれんそうのわふうサラダ ぐだくさんさけかすじる	とりにく あぶらあげ みそ にほし ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな ほうれんそう	しょうが にんにく もやし えのきたけ だいこん ごぼう しいたけ	こめ でんぶん さとう さつまいも	なたねあぶら サラダあぶら ごま	604 21.1 13.9 2.7	
★13日はバレンタインこんだてです。												676 19.8 21.7 1.7
13	金	○	チキンライス	ハートプレーンオムレツ パスタスープ ハートあんにフルーツ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ しめじ セロリ もも パイン みかん	こめ むぎ パスタ アンニンどうふ	バター	638 28.3 28.1 2.6	
16	月	○	むぎごはん	ハッシュドポーク フレンチサラダ いよかん	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン いよかん	こめ むぎ こむぎこ さとう きびざとう	サラダあぶら バター サワークリーム	660 27.6 23.5 1.9	
17	火	○	まるわりパン	とうふいりミートローフ じゃがいものハニーサラダ クリームかぼちゃスープ	ぶたにく とりにく おから とうにゅう ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン かぼちゃ パセリ	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり にんにく マッシュルーム	パン パンこ きびざとう じゃがいも はちみつ こむぎ	なたねあぶら サラダあぶら オリブオイル バター なまクリーム	580 23.2 23.9 1.8	
18	水	○	ごはん	はんぶんおつきさまげあぎょうざ マーボーどうふ のりごまサラダ	ぶたにく ゼラチン とうふ ハム	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら	キャベツ しょうが にんにく ながねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ きゅうり もやし	こめ マロニー ぎょうざのかわ こむぎこ さとう きびざとう でんぶん	ごまあぶら なたねあぶら サラダあぶら ごま	583 18.2 32.1 1.9	
19	木	○	みさとのすこし おおいマラサダ	たれつきにくだんご くろアヒージョペンネ ブロッコリーとコーンのサラダ	ぶたにく とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー トマト	たまねぎ セロリ コーン りんご	パン グラニューとう こなざとう ペンネ さとう	なたねあぶら バター サラダあぶら	661 26.0 13.6 2.1	
20	金	○	ごはん	やきとり なりたのこまつなサラダ もちいりむぎみそとんじる	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	しょうが コーン えのきたけ だいこん ごぼう ながねぎ	こめ きびざとう さとう トクク さといも しおこうじ	サラダあぶら ごまあぶら	725 29.7 21.7 1.5	
24	火	○	ミートパイ	クリームシチュー こんにゃくサラダ オレンジ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ オレンジ	コーンスターチ こむぎこ じゃがいも パイきじ こんにゃく	サラダあぶら バター	725 29.7 21.7 1.5	
25	水	○	ごはん	ぶたどんのぐ みさとのラペ かりかりあおのりおまめさん	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ きびざとう はちみつ でんぶん	サラダあぶら なたねあぶら	589 26.8 20.0 2.4	
26	木	○	ちゅうかめん	ちゃんぽんスープ にらまんじゅう かつおぶしサラダ	ぶたにく なんと いか えび ほたて ソーセージ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ キャベツ しょうが ししいたけ きゅうり たけのこ もやし ながねぎ	ちゅうかめん しゅうまいのかわ でんぶん	ごまあぶら	704 22.6 22.7 2.1	
27	金	○	むぎごはん	みさとオリジナルカレー ひじきサラダ いちごヨーグルト	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき チーズ ヨーグルト	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり	こめ むぎ こむぎこ きびざとう	サラダあぶら バター		

★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。

◇学校配達は10日のうどん、17日のパン、26日のめん、27日のヨーグルトです。



2月3日は立春の前日にあたる節分は豆まきをしたりヒイラギイワシを玄関にかざったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪気）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。

学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量： 650kcal		652
たんぱく質： 24.0g(範囲21.1～32.5g)		24.6
脂質： 18.1g(範囲14.4～21.7g)		20.2
食塩相当量： 2.0g以下		2.1

★1月分給食費の口座振替日（納付日）は3月2日です。