




2月 よていこんだてひょう



令和8年

成田市立公津の杜小学校共同調理場

日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき(注：食物アレルギーが確認できるものではありません)						1食分(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			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 (ほかのたべもののへんしんをたすける)		エネルギーのもと		
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
2	月	○	ごはん	チキンナゲット かぶのあっさりサラダ ハヤシソース	とりにく ぎょくにソーセージ ぶたにく とうにゅう	牛乳	かぶのは にんじん パセリ トマト	キャベツ かぶ たまねぎ しめじ グリーンにんにく	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	オリーブオイル あぶら	683 26.6 19.3 2.3
せつぶんこんだて											
3	火	○	ごはん	とうふハンバーグ おにおろしじる ふくまめ	とりにく とうふ おから ぶたにく かまぼこ あぶらあげ だいず	牛乳 かたくちいわし	にんじん みずな	たまねぎ にんにく しょうが だいこん はくさい えのきたけ	こめ さとう でんぶん	あぶら	614 30.8 16.9 2.1
4	水	○	ごはん	チーズタッカルビ のりスープ ナタデココゼリー	とりにく とうふ ぶたにく	牛乳 チーズ のり	ピーマン こまつな にんじん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ だいこん ながねぎ えのきたけ みかん	こめ さつまいも さとう ゼリー	あぶら	668 31.5 17.2 1.9
新山小6年生児童考案献立											
5	木	○	ごはん	さばのみそに ほうれんそうのわふうサラダ なめこととうふのみそしる	さば みそ とうふ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	きゅうり えのきたけ なめこ だいこん ながねぎ	こめ さとう	あぶら	615 24.8 20.2 2.2
6	金	○	コーンライス	ノンマヨポテトサラダ ラビオリスープ ブロッコリードーナツ	ウィンナー ラビオリ とりにく とうにゅう	牛乳 ヨーグルト	パセリ にんじん ほうれんそう ブロッコリー	コーン きゅうり たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう こむぎこ	オリーブオイル あぶら	687 22.3 19.3 2.1
9	月	○	むぎごはん	とりにくのおろしボンすがけ むげんキャベツあえ インドに	とりにく ツナ ぶたにく さつまあげ	牛乳	はねぎ にんじん	だいこん キャベツ たまねぎ えだまめ	こめ おおむぎ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	643 31.0 16.9 2.2
公津の杜小6年生児童考案献立											
10	火	○	ごはん	ビビンバどんのぐ れんこんチップス かんこくふうスープ とうにゅうプリン	ぶたにく だいず とりにく	牛乳 あおのり	にんじん ほうれんそう こまつな	れんこん はくさい もやし にんにく しょうが だいこん ながねぎ しいたけ	こめ さとう でんぶん げんまい とうにゅうプリン	あぶら	652 29.7 17.4 1.8
12	木	○	うどん	あつやきたまご カルてつサラダ カレーなんばん やきいも	たまご ベーコン ぶたにく なた	牛乳 ひじき チーズ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり はくさい ながねぎ しめじ	うどん さとう こむぎこ さつまいも	あぶら	643 29.2 21.1 2.9
バレンタインこんだて											
13	金	○	チョコパン	ハートのハンバーグ ほうれんそうとコーンのソテー やさいスープ	とりにく ぶたにく ウィンナー	牛乳	トマト ほうれんそう にんじん こまつな	しめじ コーン たまねぎ キャベツ セロリ	パン チョコ さとう マカロニ	なまクリーム オリーブオイル	670 26.7 28.2 2.6
16	月	○	ごはん (じゃこなぶりかけ)	つくねやき おでん いよかん	とりにく おから みそ かつおぶし ウィンナー ちくわ さつまあげ がんもどき	牛乳 ちりめんじゃこ こんぶ	こまつな だいこんのは にんじん	しょうが ながねぎ だいこん いよかん	こめ さとう でんぶん		669 29.2 19.1 2.8
17	火	○	むぎごはん	スタミナサラダ チキンカレー いちごソースのパンケーキ	ぶたにく とりにく とうにゅう	牛乳	にんじん	にんにく キャベツ もやし しょうが たまねぎ いんげんまめ セロリ いちごレモン	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	718 27.2 17.4 2.3
18	水	○	ごはん	さけのちゃんちゃんやき きんぴらごぼう すいとんじる	さけ みそ ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん さやいんげん かぼちゃ こまつな	たまねぎ キャベツ コーン しょうが にんにく ごぼう だいこん ながねぎ	こめ さとう すいとん	あぶら	606 28.4 12.8 2.0
新山小6年生児童考案献立											
19	木	○	ごはん	はるまき もやしのナムル ニラたまスープ	ぶたにく たまご とりにく とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	もやし きゅうり にんにく たまねぎ	こめ でんぶん	あぶら	635 21.4 21.2 2.0
公津の杜小6年生児童考案献立											
20	金	○	わかめごはん	てりやきチキン ほうれんそうとコーンのマネー あえ けんちんじる ミルメークコーヒー	とりにく ハム かつおぶし あぶらあげ とうふ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん こまつな	コーン だいこん ごぼう	こめ さとう でんぶん さといも ミルメーク	あぶら	633 31.2 15.4 2.5
24	火	○	ピザドッグ	イカとブロッコリーのサラダ とうにゅうポタージュ フルーツしらたま	ベーコン いか とりにく とうにゅう	牛乳 チーズ	ピーマン ブロッコリー にんじん パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ いんげんまめ パイン もも	パン さとう じゃがいも こむぎこ しらたま ゼリー	あぶら	714 30.6 21.0 3.0
25	水	○	ごはん	ししゃもいそベフライ いりとうふ とんじる きんかん	ししゃも とりにく とうふ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ えだまめ だいこん ごぼう きんかん	こめ さとう さといも	あぶら	628 26.2 18.7 2.0
26	木	○	ごはん	とりにくのレモンじょうゆやき くきわかめサラダ ワントンスープ	とりにく ぶたにく	牛乳 くきわかめ	にんじん にら	レモン もやし コーン はくさい ながねぎ	こめ さとう でんぶん ワントン	あぶら	614 29.9 16.5 1.6
公津の杜小6年生児童考案献立											
27	金	○	ごはん	なっとういりたまごやき さけだいこん わかめのみそしる ヨーグルト	たまご なっとう さけ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	はねぎ にんじん だいこんのは	しょうが だいこん たまねぎ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	691 29.2 18.1 2.6

- ★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。
- ★お米は成田産こしひかり(1等米)を使用しています。
- ★次回の給食費の口座振替(納付)日は3月2日です。(1月分給食費)

6年生の家庭科の授業で「1食分の献立作成」の学習が行われました。
今月は6年生が考えた献立を取り入れています。
ぜひご注目ください。
※調理作業や栄養価などの関係で調整させていただきます。

学校給食摂取基準(基準)		2月平均
熱量：	650kcal	654
たんぱく質：	26.8g(範囲21.1~32.5g)	28.1
脂質：	18.1g(範囲14.4~21.7g)	18.7
食塩相当量：	2.0g以下	2.3

