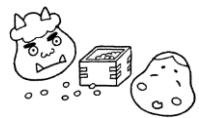


令和8年



2月 よていこんだてひょう



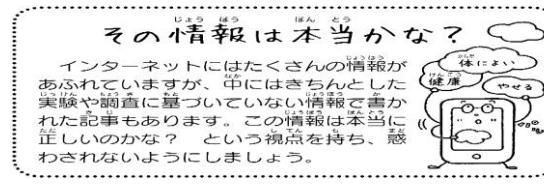
平成小学校学校給食共同調理場

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	エネルギーのもと	体をつくるもと	体のちょうしをととのえるもと	I初げ-(kcal)	たんぱく質(g)			
			たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)		
2	月	○	チャーハン	コーンしゅうまい わんたんスープ いよかん	こめ むぎ さとう でんぶん わんたん	あぶら ごまあぶら	ふたにく なると たまご とりにく	牛乳	にんじん バセリ	たまねぎ コーン ねぎ たけのこ いよかん	587 26.1 17.3 2.7	
節分こんだて		すしめし	てまきずしのぐ のり いかスティック きゅうり たまごやき ツナマヨネーズ ちぐさあえ とんじる ふくまめ		こめ さとう でんぶん さといも	あぶら ごまあぶら ごま	いか たまご ツナ みそ あぶらあげ ふたにく だいす	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	きゅうり キャベツ だいこん ねぎ もやし ごぼう	664 27.6 21.3 2.3	
4	水	○	メープル トースト	れんこんとひじきのサラダ ポトフ せとか	パン メープルシロップ さとう ごむぎこ じゅかいも	マーガリン アーモンド ごま マヨネーズ	たまご ツナ ウインナー	牛乳 ひじき	にんじん バセリ	れんこん たまねぎ せとか えたまめ セロリ	691 23.1 28.9 2.7	
5	木	○	ごはん	ぶりのてりやき きゅうりのなんばんづけ おでん	こめ さとう	ごまあぶら	ぶり ちくわ さつまあげ がんもどき はんぺん うずらたまご	牛乳 こんぶ	にんじん	きゅうり だいこん	623 27.1 20.6 2.3	
6	金	○	むぎごはん	ハヤシライスソース じゃがいものハニーサラダ ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも はちみつ	なまクリーム あぶら	ぎゅうにく	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース きゅうり キャベツ	692 22.2 21.2 2.3	
平成小6年2組のこんだて		むぎごはん 〔てづくり のりつくだに〕	さけときのこのチーズホイルやき かみかみかいそうサラダ にらぶたじる ミルメーカー		こめ むぎ さとう ミルマーク	ごまあぶら ごま	さけ ふたにく みそ	牛乳 チーズ わかれ ひじき ちりめんじゃこ のり	にんじん にら	しめじ まいたけ きりほし だいこん キャベツ えたまめ たまねぎ もやし	654 29.5 19.1 2.8	
10	火	○	むぎごはん	はるまき きゅうりともやしのナムル とりクッパ ひとくちりんごゼリー	こめ むぎ でんぶん はるまきのかわ ごむぎこ さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	ふたにく とりにく たまご	牛乳	にんじん にら	ねぎ しいたけ だけのこ きゅうり もやし コーン しめじ	628 24.3 18.0 2.2	
12	木	○	ごはん	さばのカレーじょうゆやき キャベツのしおこんぶあえ ようふうにくじゅが	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま オリーブオイル	さば かつおぶし ぎゅうにく	牛乳 こんぶ こなチーズ	にんじん きぬさや	キャベツ きゅうり たまねぎ	724 28.0 27.4 2.1	
バレンタインこんだて		スパゲティー	ナポリタンソース こんにゃくサラダ チョコバナナパイ		クラスに2つずつハート形の にんじんが入っています！		あぶら	ふたにく ベーコン	牛乳 こなチーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ バナナ	720 23.5 31.8 2.1
16	月	○	ごはん	まんだいのこうみあげ ごぼうときゅうにくのいたために しらたまじる	こめ でんぶん こむぎこ さとう しらたま	あぶら ごま	まんだい ぎゅうにく あぶらあげ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	ねぎ ごぼう たまねぎ だいこん	683 27.7 20.2 2.2	
17	火	○	はつがまい ごはん	こんさいカレー コールスローサラダ てづくりキャロットゼリー	こめ はつがまい さつまいも さとう	ごまあぶら マヨネーズ	ふたにく ベーコン ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ れんこん ごぼう ねぎ りんご キャベツ コーン	713 22.5 20.5 1.9	
18	水	○	きりこぶ ごはん	チーズいりかまぼこのてんぶら ツナとやさいのごまあえ すまじる	こめ むぎ さとう ごむぎこ ふ	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ かまぼこ ツナ なると	牛乳 こんぶ チーズ	にんじん こまつな	しいたけ もやし えのきだけ	627 24.1 21.7 3.3	
平成小6年1組のこんだて		まるわりパン	ハンバーグトマトソースかけ (スライスチーズ) わかめサラダ パスタスープ いちご		パン さとう マカロニ	あぶら ごまあぶら ごま バター	とりにく ぶたにく	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり もやし キャベツ しめじ いちご	617 25.9 23.8 3.4	
20	金	○	ごはん	いわしのつくねやきおろしソースかけ わふうサラダ どさんこじる	こめ こめこ さとう じゃがいも	あぶら バター	いわし とりにく たまご ぶたにく とうふ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	ねぎ だいこん えのきだけ もやし コーン	639 27.8 19.6 1.5	
平成小6年2組のこんだて		ごはん	ほうきょうざ もやしのあえもの マーボーどうふ バニラウエハース		こめ さとう ぎょうざのかわ でんぶん ウエハース	あぶら ごまあぶら	ふたにく とうふ みそ	牛乳	にら にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり もやし コーン たけのこ たまねぎ	656 26.4 20.3 2.1	
平成小6年3組のこんだて			ごもくそぼろ ツナとわかめのサラダ なめこのみそしる		こめ むぎ さとう	あぶら	たまご みそ とりにく ツナ とうふ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん	えたまめ ごぼう きゅうり もやし だいこん なめこ	660 25.7 23.2 2.1	
26	木	○	うどん	カレーうどんじる あげやさいのサラダ りんごむしパン	うどん でんぶん さつまいも ごむぎこ さとう ジャム	あぶら ごま マヨネーズ バター	ふたにく たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう かぼちゃ プロッコリー	たまねぎ ねぎ しいたけ れんこん りんご	644 21.4 18.5 1.9	
27	金	○	ごはん	とりにくのねぎソースかけ ごまじやこサラダ のっペいじる ひとくちぶどうゼリー	こめ でんぶん さとう さといも ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく あぶらあげ	牛乳 ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり だいこん しいたけ	645 27.9 18.0 2.2	

★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。

★米（コシヒカリ1等米）は成田市産です。

★6日のデザートは学校配達になります。

1月分の給食費は3月2日が納付日（振替日）です。
早めに口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準（基準）	月平均
熱量： 650kcal	659
たんぱく質： 26.8g(範囲21.1~32.5g)	25.6
脂質： 18.1g(範囲14.4~21.7g)	21.7
食塩相当量： 2.0g以下	2.3