

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初値 - (kcal)		
					たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	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 わんだんスープ いよかん	こめ むぎ さとう でんぶん わんだん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく なると たまご とりにく	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しいたけ コーン はくさい 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	てまきすしのぐ 〔のり いかにスティック きゅうり たまごやき ツナマヨネーズ〕 ちくさあえ 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 ぶたにく 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 ごぼう	664 27.6 21.3 2.3		
3	火	○			こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく なると たまご とりにく	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	れんこん たまねぎ せとか	えだまめ セロリ	691 23.1 28.9 2.7	
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 こむぎこ じゃがいも	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 パセリ	れんこん たまねぎ せとか	623 27.1 20.6 2.3
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 うすらたまご	牛乳 こんぶ	にんじん	きゅうり だいこん	692 22.2 21.2 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 グリーンピース きゅうり キャベツ	654 29.5 19.1 2.8		
9	月	○	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 ミルメークコーヒー	こめ むぎ さとう ミルメーク	ごまあぶら ごま	さけ ぶたにく みそ	牛乳 チーズ わかめ 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 きりぼしだいこん キャベツ えだまめ たまねぎ もやし	628 24.3 18.0 2.2		
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 こむぎこ さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく たまご	牛乳	にんじん にら	ねぎ しいたけ たけのこきゅうり もやし コーン しめじ	724 28.0 27.4 2.1
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 ようふうにくじゃが	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	720 23.5 31.8 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	ぶたにく 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	683 27.7 20.2 2.2	
13	金	○			こめ さとう パイ チョコレート	あぶら	ぶたにく 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	713 22.5 20.5 1.9		
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	627 24.1 21.7 3.3		
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	ぶたにく ベーコン ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ だいこん れんこん ごぼう ねぎ りんご キャベツ コーン	617 25.9 23.8 3.4		
18	水	○	きりこぶ ごはん	チーズいりかまぼこのてんぷら ツナとやさいのごまあえ すましじる	こめ むぎ さとう こむぎこ 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 えのきたけ	639 27.8 19.6 1.5		
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	656 26.4 20.3 2.1		
19	木	○			こめ さとう パイ チョコレート	あぶら	ぶたにく 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	713 22.5 20.5 1.9		
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 えのきたけ もやし コーン	660 25.7 23.2 2.1		
平成小6年2組のこんだて			ごはん	ぼうぎょうざ もやしのあえもの マーボーとうふ 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	ぶたにく 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 しいたけ たけのこ たまねぎ	660 25.7 23.2 2.1		
24	火	○			こめ 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	えだまめ ごぼう きゅうり キャベツ もやし だいこん なめこ	644 21.4 18.5 1.9		
平成小6年3組のこんだて			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 こむぎこ さとう ジャム	あぶら ごま マヨネーズ バター	ぶたにく たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ しいたけ れんこん りんご	645 27.9 18.0 2.2		
25	水	○			むぎごはん	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	えだまめ ごぼう きゅうり キャベツ もやし だいこん なめこ	644 21.4 18.5 1.9
26	木	○	ごはん	とりにくのねぎソースかけ ごまじゃこサラダ のっぺいじる 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送になります。

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。

その情報は本当かな？

インターネットにはたくさんの情報があふれていますが、中にはきちんとした実験や調査に基づいていない情報で書かれた記事もあります。この情報は本当に正しいのかな？ という視点を持ち、惑わされないようにしましょう。



学校給食摂取基準（基準）

熱量： 650kcal
たんぱく質： 26.8g(範囲21.1～32.5g)
脂質： 18.1g(範囲14.4～21.7g)
食塩相当量： 2.0g以下

月平均

659
25.6
21.7
2.3