

令和8年





2月

よていこんだてひょう



成田市立本城小学校共同調理場（小学校）

| 日  | 曜 | 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  | ぶくしょく   | 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                         |                     | 1杯分 (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)                   |                                    |                                 |  |       |          |
| ★献立のテーマ★ 元気が出る中華料理！  |   |                                   |  |   |                                 |                            |  |   |                                  |                     | 三里塚小6年1組                   |                                    | おすすめポイント▶ 栄養もとりつつ、旬の野菜を取り入れました。 |  | 脂質(g) | 食塩相当量(g) |
| 2  | 月 | ○                                 | キムチチャーハン   | あげぎょうざ<br>きゅうりのなんばんづけ<br>にらたまスープ                  | ぶた肉<br>とり肉 卵                    | 牛乳                         | にんじん<br>小松菜 にら                             | キムチ ねぎ きゅうり<br>しいたけ キャベツ                        | 米 麦 さとう<br>でん粉                   | ごま油<br>油            | 623<br>22.6<br>23.0<br>2.2 |                                    |                                 |  |       |          |
| 節分献立        |   |                                   | かんこくふうそぼろ<br>たまごやき<br>ツナマヨたくあんあえ<br>すましじる せつぶんまめ   |   | とり肉 大豆 卵<br>ツナ かつお節<br>とうふ かまぼこ | 牛乳<br>わかめ<br>のり            | にんじん にら                                    | キャベツ たくあん<br>きゅうり えのきたけ<br>ねぎ                   | 米 さとう                            | ごま<br>ごま油<br>マヨネーズ  | 638<br>28.4<br>18.4<br>2.1 |                                    |                                 |  |       |          |
| ★献立のテーマ★ 栄養たくさんこんだて！   |   |                                   |  |   | 三里塚小6年2組                        |                            |  |   |                                  |                     |                            | おすすめポイント▶ 五大栄養素をしっかり考えました。         |                                 |  |       |          |
| 4  | 水 | ○                                 | ナン   | キーマカレー<br>わかめサラダ<br>キャベツとベーコンのスープ<br>ひとくちカルシウムゼリー | ぶた肉 大豆<br>ベーコン                  | 牛乳<br>ヨーグルト<br>チーズ わかめ     | ピーマン<br>にんじん<br>パセリ                        | 玉ねぎ セロリ コーン<br>きゅうり もやし<br>キャベツ                 | ナン 小麦粉<br>さとう ゼリー                | 油<br>ごま油<br>ごま      | 631<br>26.6<br>25.1<br>3.3 |                                    |                                 |  |       |          |
| 遠山中3年A組リクエスト献立   |   |                                   | いかのあげに<br>わふうサラダ<br>とんじる<br>いちご                    |   | いか ぶた肉<br>とうふ みそ                | 牛乳<br>のり                   | ほうれん草<br>にんじん                              | えのきたけ だいこん<br>ごぼう ねぎ いちご                        | 米 でん粉<br>さとう 里いも                 | 油<br>ごま<br>ごま油      | 620<br>25.3<br>17.6<br>1.5 |                                    |                                 |  |       |          |
| 6  | 金 | ○                                 | ごはん<br>( なっとう )                                    | ほきのみそマヨチーズやき<br>ちぐさあえ<br>しらたまじる                   | ほき みそ<br>油あげ 納豆                 | 牛乳<br>チーズ                  | パセリ<br>ほうれん草<br>にんじん<br>小松菜                | キャベツ もやし<br>だいこん ねぎ<br>しいたけ                     | 米 さとう<br>白玉もち                    | マヨネーズ<br>ごま<br>ごま油  | 621<br>24.8<br>15.3<br>1.7 |                                    |                                 |  |       |          |
| 遠山中3年D組リクエスト献立   |   |                                   | ブロッコリーのアーモンドあえ<br>ミネストローネ<br>アセロラミルクゼリー            |   | きな粉 ハム<br>ベーコン とり肉              | 牛乳                         | ブロッコリー<br>にんじん<br>トマト                      | キャベツ 玉ねぎ<br>セロリ えだ豆                             | パン さとう<br>じゃがいも<br>マカロニ<br>ゼリー   | 油<br>アーモンド<br>オリーブ油 | 657<br>22.7<br>24.1<br>2.2 |                                    |                                 |  |       |          |
| 9  | 月 | ○                                 | にしよく<br>あげパン<br>( きなこ・ココア )                        |   |                                 |                            |  |   |                                  |                     |                            |                                    |                                 |  |       |          |
| 10   | 火 | ○                                 | ごはん  | とりごぼうそぼろどんのぐ<br>いそべあえ<br>すいとんじる<br>ウエハース          | とり肉 大豆 みそ<br>なると                | 牛乳<br>ひじき<br>のり            | にんじん<br>ほうれん草<br>小松菜                       | 切干しだいこん<br>ごぼう えだ豆<br>だいこん ねぎ<br>しいたけ もやし       | 米 さとう<br>すいとん<br>ウエハース           | ごま油                 | 664<br>28.8<br>14.8<br>2.3 |                                    |                                 |  |       |          |
| ★献立のテーマ★ 旬の食材こんだて  |   |                                   |  |   | 本城小6年2組                         |                            |  |   |                                  |                     |                            | おすすめポイント▶ 旬の食べ物をたくさんいれました。         |                                 |  |       |          |
| 12   | 木 | ○                                 | ごはん  | ぶりのたつたあげ<br>ほうれんそうとハムのサラダ<br>だいこんのみそしる            | ぶり ハム とり肉<br>とうふ 油あげ<br>みそ      | 牛乳<br>わかめ                  | ほうれん草<br>にんじん                              | コーン だいこん<br>えのきたけ ねぎ                            | 米 さとう<br>でん粉 小麦粉                 | 油<br>マヨネーズ<br>オリーブ油 | 698<br>27.9<br>26.1<br>1.6 |                                    |                                 |  |       |          |
| バレンタイン献立  |   |                                   | コーンとかにかまぼこのサラダ<br>(マヨネーズ)<br>ラビオリスープ<br>チョコチップマフィン |   | ベーコン<br>ウィンナー<br>かにかまぼこ<br>ぶた肉  | 牛乳<br>スキムミルク               | にんじん<br>赤パプリカ<br>パセリ                       | 玉ねぎ はくさい<br>マッシュルーム<br>グリーンピース コーン<br>きゅうり キャベツ | 米 麦 小麦粉<br>さとう<br>チョコレート<br>ラビオリ | バター<br>油<br>マヨネーズ   | 723<br>21.4<br>28.1<br>2.8 |                                    |                                 |  |       |          |
| 遠山中3年C組リクエスト献立   |   |                                   | とりにくのレモンじょうゆ<br>ちゅうかあえ<br>とうふとわかめのみそしる<br>チョコプリン   |   | とり肉 かまぼこ<br>とうふ 油あげ<br>みそ       | 牛乳<br>わかめ                  | パセリ<br>にんじん                                | もやし きゅうり<br>きくらげ ねぎ<br>えのきたけ                    | 米 でん粉<br>さとう<br>マロニー<br>プリン      | 油<br>ごま<br>ごま油      | 697<br>31.3<br>20.1<br>2.0 |                                    |                                 |  |       |          |
| ★献立のテーマ★ 体調バッチリ？！洋風料理  |   |                                   |  |   | 三里塚小6年1組                        |                            |  |   |                                  |                     |                            | おすすめポイント▶ 彩り考えて作りました！              |                                 |  |       |          |
| 17   | 火 | ○<br><small>ミルメク<br/>ヨーヨー</small> | しよくパン<br>( いちごジャム )                                | チーズオムレツ<br>イタリアンサラダ<br>コンソメスープ                    | 卵 ツナ<br>ウィンナー<br>とり肉            | 牛乳<br>チーズ                  | 赤パプリカ<br>ブロッコリー<br>にんじん<br>パセリ             | キャベツ きゅうり<br>玉ねぎ はくさい<br>コーン                    | パン<br>じゃがいも<br>ジャム               | ドレッシング              | 631<br>24.5<br>24.4<br>2.3 |                                    |                                 |  |       |          |
| ★献立のテーマ★ 早春の彩り和食セット  |   |                                   |  |   | 本城小6年1組                         |                            |  |   |                                  |                     |                            | おすすめポイント▶ 赤・黄・緑と彩りがよいところです。        |                                 |  |       |          |
| 18   | 水 | ○                                 | ごはん  | さばのきのこバタポンみぞれがけ<br>ほうれんそうのごまあえ<br>トマトのわふうたまごスープ   | さば 卵 とうふ                        | 牛乳                         | ほうれん草<br>にんじん<br>トマト 小松菜                   | だいこん えのきたけ<br>しめじ ねぎ もやし<br>玉ねぎ しいたけ            | 米 でん粉<br>さとう                     | 油<br>バター<br>ごま      | 699<br>23.3<br>26.7<br>1.8 |                                    |                                 |  |       |          |
| ★献立のテーマ★ めちゃめちゃ美味い元気ごはん  |   |                                   |  |   | 本城小6年1組                         |                            |  |   |                                  |                     |                            | おすすめポイント▶ 風邪をひかないめちゃめちゃ元気になるごはんです。 |                                 |  |       |          |
| 19   | 木 | ○                                 | きりこぶ<br>ごはん  | ぶたにくのしょうがやき<br>マヨおひたし<br>けんちんじる                   | とり肉 油あげ<br>ぶた肉 ハム<br>かつお節 とうふ   | 牛乳<br>こんぶ                  | にんじん<br>ほうれん草                              | しいたけ りんご<br>もやし ごぼう<br>だいこん ねぎ                  | 米 麦 さとう<br>里いも                   | 油<br>ごま<br>マヨネーズ    | 623<br>25.7<br>22.8<br>2.3 |                                    |                                 |  |       |          |
| 遠山中3年B組リクエスト献立   |   |                                   | きゅうりのふうみづけ<br>チキンカレー<br>フルーツあえ                     |   | とり肉                             | 牛乳<br>スキムミルク<br>チーズ        | にんじん                                       | きゅうり 玉ねぎ<br>グリーンピース もも<br>パイナップル                | 米 げん米<br>さとう<br>じゃがいも<br>小麦粉 ゼリー | ごま<br>ごま油<br>油      | 678<br>20.6<br>16.1<br>2.2 |                                    |                                 |  |       |          |
| ★献立のテーマ★ 世界ー美味昼飯   |   |                                   |  |   | 本城小6年1組                         |                            |  |   |                                  |                     |                            | おすすめポイント▶ 栄養豊富な給食です。               |                                 |  |       |          |
| 24   | 火 | ○                                 | たけのこ<br>ごはん  | まんだいのピリからあげ<br>こまつなとツナのごまあえ<br>なめこのみそしる           | とり肉 油あげ<br>まんだい ツナ<br>とうふ みそ    | 牛乳                         | 小松菜<br>にんじん                                | たけのこ もやし<br>だいこん なめこ ねぎ                         | 米 さとう<br>でん粉                     | 油 ごま                | 633<br>29.9<br>21.9<br>2.6 |                                    |                                 |  |       |          |
| ★献立のテーマ★ 最高の中華献立   |   |                                   |  |   | 本城小6年2組                         |                            |  |   |                                  |                     |                            | おすすめポイント▶ みんなが好きそうなメニューです。         |                                 |  |       |          |
| 25   | 水 | ○                                 | ちゅうかめん   | えびしゅうまい<br>はるさめサラダ<br>しょうゆラーメンスープ<br>いちごプリン       | えび<br>ハム ぶた肉<br>なると             | 牛乳                         | にんじん                                       | きくらげ きゅうり<br>もやし ねぎ 玉ねぎ<br>コーン                  | 中華めん<br>はるさめ<br>さとう<br>小麦粉 プリン   | ごま油<br>油            | 633<br>29.1<br>18.2<br>2.9 |                                    |                                 |  |       |          |
| 26   | 木 | ○                                 | サフラン<br>ライス  | てづくりやさいかレーグラタン<br>かんてんサラダ (ドレッシング)<br>ABCスープ      | ぶた肉 大豆<br>ベーコン                  | 牛乳<br>スキムミルク<br>チーズ<br>わかめ | にんじん<br>ピーマン<br>赤パプリカ<br>トマト パセリ<br>ブロッコリー | 玉ねぎ なす きゅうり<br>コーン はくさい                         | 米 パンネ<br>小麦粉 さとう<br>マカロニ         | 油<br>ドレッシング         | 695<br>25.0<br>21.6<br>3.1 |                                    |                                 |  |       |          |
| ★献立のテーマ★ 中華のおいしい献立   |   |                                   |  |   | 本城小6年2組                         |                            |  |   |                                  |                     |                            | おすすめポイント▶ 全部の個性がいかにとです。            |                                 |  |       |          |
| 27   | 金 | ○                                 | チャーハン  | チンジャオロースー<br>パンサンスー<br>ちゅうかスープ                    | ぶた肉 なると<br>卵 ハム                 | 牛乳<br>わかめ                  | にんじん<br>パセリ<br>ピーマン                        | 玉ねぎ たけのこ<br>きゅうり もやし ねぎ<br>えのきたけ                | 米 麦 さとう<br>でん粉<br>はるさめ<br>白玉もち   | 油<br>ごま油<br>ごま      | 625<br>26.5<br>16.1<br>3.0 |                                    |                                 |  |       |          |



★6年生の献立★

今日は、本城小、三里塚小の6年生が考えてくれた献立を  
取り入れています。（栄養面や作業の都合で一部献立を  
変更させていただいたものもあります）

遠山中学校  
3年生  
リクエスト献立

今日は、3年生の中学校  
卒業をお祝いして、リクエ  
スト献立を実施します。  
楽しみにしてくださいね。



●お知らせ●  
1月分給食費の口座振替日（納  
付日）は3月2日です。お早めに口  
座へのご入金をお願いいたします。



今月の  
地元産

成田市では、地元産野菜を始め、成田市内で有機栽培  
された野菜も多く給食に使用しています。★印が有機野菜

- ★【ほうれん草】堀越一仁（大清水）・木内忍（本城）
- ★【小松菜】堀越一仁（大清水）・木内忍（本城）
- ★【にんじん】堀越一仁（大清水）・池上貴之（小菅）  
龍崎一彦（西三里塚）
- 【米（ちびエコ農産物認定）】山口和久（馬場）

※有機栽培…化学的に合成された肥料・農薬や、遺伝子組換え技術を使  
用せず、環境への負荷をできる限り低減した栽培方法のこと

学校給食摂取基準（基準）

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

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。  
食物アレルギーのある方は必ず詳細献立表をご確認ください。