



日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						栄養価	
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		
★献立のテーマ★ 元気が出る中華料理！												
2	月	○	キムチ チャーハン	揚げきょうざ きゅうりの南蛮漬け にらたまスープ コアヨーグルト	ぶた肉 とり肉 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 にら	キムチ ねぎ きゅうり しいたけ キャベツ	米 麦 さとう でん粉	ごま油 油	824 28.1 26.4 2.8	
節分献立												
3	火	○	すしめし 〔手巻きのり〕	韓国風そぼろ たまご焼き ツナマヨたくあんあえ すまし汁 節分豆	とり肉 大豆 卵 ツナ かつお節 とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ のり	にんじん にら	キャベツ たくあん きゅうり えのきだけ ねぎ	米 さとう	ごま ごま油 マヨネーズ	800 34.2 21.0 2.5	
★献立のテーマ★ 栄養たくさんこんだ！												
4	水	○	ナン	キーマカレー わかめサラダ キャベツとベーコンのスープ たまごプリン	ぶた肉 大豆 ベーコン	牛乳 ヨーグルト チーズ わかめ	ピーマン にんじん パセリ	玉ねぎ セロリ コーン きゅうり もやし キャベツ	ナン 小麦粉 さとう プリン	油 ごま油 ごま	819 35.4 33.0 4.3	
遠山中3年A組リクエスト献立												
5	木	○	ごはん	いかの揚げ煮 和風サラダ とん汁 いちご	いか ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	えのきだけ だいこん ごぼう ねぎ いちご	米 でん粉 さとう 里いも	油 ごま ごま油	794 32.1 20.4 1.9	
6	金	○	〔ごはん 納豆〕	ほきのみそマヨチーズ焼き 千草あえ 白玉汁	ほき みそ 油あげ 納豆	牛乳 チーズ	パセリ ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ もやし だいこん ねぎ しいたけ	米 さとう 白玉もち	マヨネーズ ごま ごま油	794 31.0 16.9 2.0	
遠山中3年D組リクエスト献立												
9	月	○	二色 揚げパン 〔きなこ・ココア〕	ブロッコリーのアーモンドあえ ミネストローネ アセロラミルクゼリー	きな粉 ハム ベーコン とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ セロリ えだ豆	パン さとう じゃがいも マカロニ ゼリー	油 アーモンド オリーブ油	799 27.4 28.6 2.8	
10	火	○	ごはん	とりごぼうそぼろどんの具 磯辺あえ すいとん汁 ウエハース	とり肉 大豆 みそ なると	牛乳 ひじき のり	にんじん ほうれん草 小松菜	切干だいこん ごぼう えだ豆 たいこん ねぎ しいたけ もやし	米 さとう すいとん ウエハース	ごま油	816 34.2 16.0 2.7	
★献立のテーマ★ 旬の食材こんだて												
12	木	○	ごはん	ぶりの竜田揚げ ほうれん草とハムのサラダ 大根のみそ汁	ぶり ハム とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	コーン だいこん えのきだけ ねぎ	米 さとう でん粉 小麦粉	油 マヨネーズ オリーブ油	868 33.3 30.2 2.0	
バレンタイン献立												
13	金	○	カレーピラフ	コーンとかにかまぼこのサラダ （マヨネーズ） ラビオリースープ チョコチップマフィン	HAPPY♪にんじん 各クラスに1つ ハートの形をした にんじんが入っています ベーコン ウインナー かにかまぼこ ぶた肉	牛乳 スキムミルク	にんじん 赤パプリカ パセリ	玉ねぎ はくさい マッシュルーム グリンピース コーン きゅうり キャベツ	米 麦 小麦粉 さとう 里いも バター 油 マヨネーズ	916 25.7 31.4 3.5		
遠山中3年C組リクエスト献立												
16	月	○	ごはん	とり肉のレモンじょうゆ 中華あえ とうふとわかめのみそ汁 チョコプリン	とり肉 かまぼこ とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	パセリ にんじん	もやし きゅうり きくらげ ねぎ えのきだけ	米 でん粉 さとう マロニー プリン	油 ごま ごま油	843 34.1 22.1 2.2	
★献立のテーマ★ 体調バッチリ？！洋風料理												
17	火	○ ミルク ヨーグルト	〔食パン いちごジャム〕	チーズオムレツ イタリアンサラダ コンソメスープ	卵 ツナ ウインナー とり肉	牛乳 チーズ	赤パプリカ ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ はくさい コーン	パン じゃがいも ジャム	ドレッシング	795 30.1 30.0 2.9	
★献立のテーマ★ 早春の彩り和食セット												
18	水	○	ごはん	さばのきのこパタポンみぞれがけ ほうれん草のごまあえ トマトの和風たまごスープ	さば 卵 とうふ	牛乳	ほうれん草 にんじん トマト 小松菜	だいこん えのきだけ しめじ ねぎ もやし 玉ねぎ しいたけ	米 でん粉 さとう	油 バター ごま	875 28.0 31.3 2.1	
★献立のテーマ★ めちゃめちゃ美味しい元気ごはん												
19	木	○	きりこぶ ごはん	ぶた肉のしょうが焼き マヨおひたし けんちん汁	とり肉 油あげ ぶた肉 ハム かつお節 とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草	しいたけ りんご もやし ごぼう だいこん ねぎ	米 麦 さとう 里いも	油 ごま マヨネーズ	859 35.6 30.2 2.9	
遠山中3年B組リクエスト献立												
20	金	○	発芽米 ごはん	きゅうりの風味漬け チキンカレー フルーツあえ	とり肉	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん	きゅうり 玉ねぎ グリンピース もも パイナップル	米 げん米 さとう じゃがいも 小麦粉 ゼリー	ごま ごま油 油	843 24.0 17.9 2.6	
★献立のテーマ★ 世界一美味恒飯												
24	火	○	たけのこ ごはん	まんかいのピリ辛揚げ 小松菜とツナのごまあえ なめこのみそ汁	とり肉 油あげ まんかい ツナ とうふ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	たけのこ もやし だいこん なめこ ねぎ	米 さとう でん粉	油 ごま	812 38.4 26.1 3.1	
★献立のテーマ★ 最高の中華献立												
25	水	○	中華麺	えびしゅうまい 春雨サラダ しょうゆラーメンスープ いちごプリン	えび ハム ぶた肉 なると	牛乳	にんじん	きくらげ きゅうり もやし ねぎ 玉ねぎ コーン	中華めん はるさめ さとう 小麦粉 ブリン	ごま油 油	786 35.8 21.1 3.7	
26	木	○	サフラン ライス	手作り野菜カレーグラタン 寒天サラダ（ドレッシング） ABCスープ	ぶた肉 大豆 ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ わかめ	にんじん ピーマン 赤パプリカ トマト パセリ ブロッコリー	玉ねぎ なす きゅうり コーン はくさい	米 ベンネ 小麦粉 さとう マカロニ	油 ドレッシング	816 29.0 24.2 3.7	
★献立のテーマ★ 中華のおいしい献立												
27	金	○	チャーハン	チンジャオロースー パンサンマー 中華スープ 一口ヨーグルトゼリー	ぶた肉 なると 卵 ハム	牛乳 わかめ	にんじん パセリ ピーマン	玉ねぎ たけのこ きゅうり もやし ねぎ えのきだけ	米 麦 さとう でん粉 ゼリー はるさめ 白玉もち	油 ごま油 ごま	811 30.7 18.2 3.4	

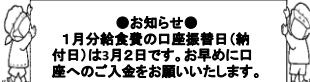


★6年生の献立★ 今月は、本城小、三里塚小の6年生が考えてくれた献立を取り入れています。（栄養面や作業の都合で一部献立を変更させていただいたものもあります）



遠山中学校
3年生
リクエスト献立

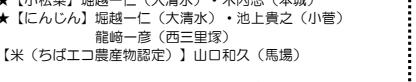
今月は、3年生の中学校卒業をお祝いして、リクエスト献立を実施します。楽しみにしてくださいね。



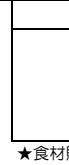
●お知らせ●
1月分給食費の口座振替日(納付日)は3月2日です。お早めに口座へのご入金をお願いいたします。



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）・池上貴之（小菅）
★【にんじん】龍崎一彦（西三里塚）
【米（ちはエコ農産物認定）】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

★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。

学校給食摂取基準（基準）

月平均

熱量： 830kcal

たんぱく質： 34.3g(範囲27.0～41.5g)

脂質： 23.1g(範囲18.4～27.7g)

食塩相当量： 2.5g以下