



2月学校給食献立予定表



日曜	献立名	おもな材料						栄養量				
		(あかのなかま) 血・筋肉・骨になる食品		(みどりのなかま) 体のちようしをととのえる食品		(きいろのなかま) エネルギーのもとになる食品		1人1日*	たんぱく質	脂質	塩分	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g	
1 木	麦ごはん 牛乳 二色丼(豚そぼろ・炒り卵) ごまあえ 大根のみそ汁	豚肉 みそ 卵 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜 水菜	大根 もやし しょうが	米 麦 砂糖	油 ごま	830	35.5	26.6	3.0	
2 金	ごはん 牛乳 イワシのごまみそ煮 大豆入りポン酢和え かきたま汁 お米のガトーショコラ	イワシ 豆腐 かまぼこ 卵 なると 大豆 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	もやし しいたけ しょうが	米 でん粉 砂糖 ガトーショコラ	油 ごま	816	31.2	23.1	2.6	
「節分献立」です。節分とは、邪気を払い、無病息災を願う行事です。豆をまいたり、焼いた鰯の頭を柁の小枝に刺して玄関に飾ったりします。												
5 月	ごはん 牛乳 いかのカレーしょうゆ焼き ひじきの炒め煮 鶏ちゃんこ汁 ヨーグルト	いか みそ 豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん にら	枝豆 ねぎ 大根 白菜 えのきたけ しょうが にんにく	米 砂糖 でん粉	油	855	41.0	23.9	3.5	
6 火	ごはん 牛乳 てんぐにらまんじゅう 豚キムチ炒め うずら卵入りわかめスープ 2-3 7組 ココア揚げパンリクエスト	豚肉 生揚げ なると うずら卵	牛乳 わかめ	にら にんじん	白菜 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	米 砂糖 まんじゅうの皮 春雨	油 ごま油 ごま	821	32.3	24.2	3.5	
7 水	ココア粉揚げパン 牛乳 きつねうどん 豆と野菜のサラダ オレンジ 2-3リクエスト献立	鶏肉 なると 油揚げ まぐろフレーク 赤いんげん豆 白いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	しいたけ キャベツ ねぎ オレンジ	パン うどん 砂糖	油 ドレッシング ココア	702	27.5	28.2	2.9	
8 木	麦ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 春雨サラダ キムチスープ アセロラゼリー	鶏肉 ハム 豆腐 豆腐	牛乳	にんじん にら	キャベツ もやし えのきたけ 白菜 しめじ	米 麦 春雨 ゼリー	ごま 油 ごま油	860	34.0	24.6	3.0	
9 金	ごはん 牛乳 メンチカツ しもつかれ いものこ汁 抹茶プリン	豚肉 大豆 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 芋がら 白菜 ねぎ 玉ねぎ	米 パン粉 里芋 プリン	油	878	31.8	25.0	3.1	
栃木県の郷土料理「しもつかれ」が出ます。大根やにんじん、鮭、大豆、酒粕などをじっくり煮込んだ料理です。												
13 火	ごはん 牛乳 納豆 れんこんサラダ 豚肉のすき焼き風煮 いやかん	豚肉 納豆 豆腐	牛乳	にんじん 春菊	れんこん 白菜 きゅうり ねぎ キャベツ えのきたけ いやかん	米 砂糖	油 ドレッシング	842	34.2	26.4	1.9	
5・6・7・8組から選ばれた8組のリクエスト献立												
14 水	マラーカオ 牛乳 セレクトラーメン (しょうゆ・塩・豚骨) 餃子 煮卵 杏仁フルーツ	卵 なると 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ 大根 むぎ枝豆 黄桃	小麦粉 中華麺 黒糖 餃子の皮	油 ドレッシング	759	27.6	21.6	1.4	
15 木	麦ごはん 牛乳 サバのみそ煮 うどのきんぴら けんちん汁	サバ みそ さつまいも揚げ 生揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	うど 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖 里芋	油	819	27.1	24.1	3.0	
16 金	ごはん 牛乳 タコライス(肉・野菜) 野菜スープ チーズ	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト 小松菜 パプリカ	玉ねぎ エリンギ ズッキーニ にんにく キャベツ とうもろこし 大根	米 じゃが芋	油	815	29.5	21.9	2.8	
「タコライス」は、タコスの具をご飯の上にかけた沖縄料理です。ごはんの上に、野菜とタコミートをのせて食べましょう。												
19 月	ごはん 牛乳 アジフライ 和風マカロニサラダ じゃぶ汁	アジ ハム 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし 大根 しいたけ ごぼう ねぎ しょうが	米 マカロニ 里芋 パン粉 砂糖	油 ドレッシング	847	31.5	22.7	2.5	
「じゃぶ汁」は、鳥取県の郷土料理です。たっぷりの野菜を煮込むことで、汁がじゃぶじゃぶ出ることから「じゃぶ汁」と名付けられたようです。												
20 火	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい もやしのナムル 豆腐チゲ	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	もやし ねぎ 白菜 えのきたけ しょうが にんにく	米 しゅうまいの皮	油 ごま	819	36.0	25.6	3.0	
21 水	コッパン 牛乳 とちおとめジャム 肉団子 イタリアンサラダ クリームシチュー 2-1リクエスト献立	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	大根 とうもろこし 玉ねぎ	パン ジャム じゃが芋	油 ドレッシング	875	33.4	29.1	3.5	
22 木	麦ごはん 牛乳 焼き肉 和風サラダ まろやか豆乳みそ汁 レモンゼリー	豆腐 みそ 豚肉 豆乳 ちくわ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 にら	玉ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	米 麦 ゼリー	ごま油 ごま	882	35.3	23.4	3.3	
26 月	ごはん 牛乳 チキンカレー コールスローサラダ 県産ヨーグルト	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ キャベツ カリフラワー 枝豆 しょうが にんにく	米 じゃが芋	油 ドレッシング	895	28.3	26.1	2.8	
27 火	ごはん 牛乳 五目ごはんの具 厚焼き卵 のりあえ なめこ汁	鶏肉 油揚げ 卵 生揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん きぬさや ほうれん草	かんぴょう しいたけ キャベツ もやし なめこ 白菜 ねぎ	米 里芋 砂糖	ごま油 ごま	800	30.7	23.5	3.2	
28 水	黒糖パン 牛乳 あさりのクリームパスタ チキンサラダ りんご	あさり ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	玉ねぎ キャベツ しめじ とうもろこし りんご	黒糖パン スパゲティ	油 ドレッシング	819	31.0	22.5	3.1	
29 木	麦ごはん 牛乳 モロのみそがらめ にらのおひたし 肉じゃが	モロ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん にら きぬさや	もやし キャベツ 玉ねぎ しょうが	米 麦 でん粉 じゃが芋 砂糖	油 ごま	892	34.9	21.3	2.5	
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。							中学生	月平均 基準量	832	32.2	24.4	2.8
計(19回)									830	34.2	23.1	2.5未満

