



2月分 給食献立予定表

小学校

那珂川町学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	加ー (kcal) タンパク(g)	お も な ざ い り ょ う					
			血 や に く に な る		体 の 調 子 を と の の え る		体 の 調 子 を と の の え る	
1 (金)	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 けんちん汁 中華風春雨サラダ せつぶん豆	697 28.3	とうふ みそ いわし だいず	牛乳 ハム	にんじん ごぼう はくさい もやし	こんにやく ねぎ だいこん	こめ さといも さとう はるさめ	ごま油 サラダ油
4 (月)	馬頭西小リクエスト ごはん 牛乳 納豆 ナゲット(2) ゆで野菜のおかかあえ とん汁	688 27.8	みそ ぶた肉 なつとう とうふ	牛乳 とり肉	ほうれん草 にんじん ごぼう	はくさい だいこん ねぎ こんにやく	こめ じゃがいも ごま油 サラダ油 ごま	
5 (火)	コッペパン マーガリン 牛乳 トマトオムレツ マカロニツナサラダ 白いんげんとコーンのポタージュ	636 22.7	ウインナー まぐろツナ いんげん豆 たまご	牛乳	にんじん ブロッコリー	きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン マカロニ 大豆クリーム マーガリン マヨネーズ	
6 (水)	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ きんぴら かんぴょうの卵とじ汁	649 23.6	ひき肉 さつまあげ たまご	牛乳 くきわかめ	にんじん ほうれん草	ごぼう かんぴょう だいこん たまねぎ	こめ サラダ油 でん粉 ごま油	
7 (木)	食パン いちごジャム 牛乳 カレーうどん あげぎょうざ(2) ほうれん草とコーンのソテー	604 22.3	とり肉 あぶらあげ ひき肉 なると	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ とうもろこし	パン でん粉 ぎょうざの皮 さとう うどん	
8 (金)	ごはん 牛乳 じゃが芋のきんぴら 肉じゃが しもつかれ 郷土料理です	731 22.6	さけ ぶた肉 あぶらあげ えび	牛乳 だいず いか	にんじん グリーンピース	たまねぎ しらたき だいこん	こめ じゃがいも さとう	
12 (火)	黒糖パン マーガリン 牛乳 アンサンブルエッグ ジャーマンポテト たまごスープ	605 21.3	たまご ベーコン とうふ とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草	しいたけ たまねぎ	パン じゃがいも 黒さとう ごま油 サラダ油 マーガリン	
13 (水)	麦入りごはん 牛乳 ポークカレー パンパンジーサラダ ヨーグルト	716 22	ぶた肉 とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん きゅうり とうもろこし	たまねぎ もやし きゅうり にんにく きゅうり きゅうり	こめ じゃがいも ごま油 サラダ油 むぎ	
14 (木)	食パン チョコクリーム 牛乳 スパゲッティナポリタン ゆで野菜サラダ ミートコロケ	726 21.5	ウインナー チーズ	牛乳	にんじん ブロッコリー グリーンピース	きゅうり きゅうり きゅうり きゅうり きゅうり きゅうり	パン スパゲッティ じゃがいも チョコクリーム ごま油 サラダ油	
15 (金)	セルフ五目ごはん 牛乳 あつやきたまご ピリからみそ汁	631 23	たまご あぶらあげ みそ とうふ	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんじん はくさい もやし	しいたけ たけのこ こんにやく かんぴょう	こめ さとう ごま油 サラダ油	
18 (月)	ごはん 牛乳 ポークシューマイ(3) 野菜のちゅうかに もやしとにらのキムチあえ	627 23.5	いか ぶた肉	牛乳 いか	にんじん グリーンピース	たまねぎ たけのこ もやし しいたけ	こめ じゃがいも さとう	
19 (火)	あげパン 牛乳 照焼きチキン えびボールと春雨のスープ ミりんごゼリー	606 21.1	とり肉 エビボール	牛乳	にんじん ほうれん草	たけのこ はくさい	パン さとう ゼリー はるさめ	
20 (水)	三色そばろ丼(ごはん・そばろ) 牛乳 根菜のごま汁 こざかな	646 28.2	たまご ぶた肉 あぶらあげ みそ いかなる なると ひき肉	牛乳 小魚 とり肉	にんじん グリーンピース	たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう きゅうり ごぼう とうもろこし	こめ さとう ごま油 サラダ油 ごま さといも でん粉 さといも	
21 (木)	食パン はちみつ 牛乳 やきそば メンチカツ ごぼうサラダ	699 212.2	いかなる なると ひき肉	牛乳	にんじん きゅうり ごぼう とうもろこし	きゅうり ごぼう とうもろこし	パン 焼そばめん ジャム ごま油 サラダ油	
22 (金)	焼肉丼(ごはん・焼肉) 牛乳 三色ごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	636 24.9	あぶらあげ とうふ みそ ぶた肉	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん ねぎ ごぼう	もやし たまねぎ さやえんどう しらたき	こめ さとう ごま油 ごま	
25 (月)	ごはん 牛乳 焼き魚(アジ照焼き) のっぺい汁 ピーナッツあえ	612 28.1	あじ とうふ とり肉 あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん ねぎ もやし ごぼう	こめ さといも さとう でん粉	
26 (火)	コッペパン ジャム&マーガリン 牛乳 ウインナーとポテトのカレーいため ほうれん草のクリーム煮 チョコプリン	670 22.2	ウインナー とり肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ	パン じゃがいも マーガリン サラダ油 ジャム	
27 (水)	麦入りごはん 牛乳 とり肉の香味焼き ひじきと大豆のいために 肉団子スープ	661 27.1	とり肉 大豆 さつまあげ ひき肉	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	もやし にんにく はくさい しらたき	こめ むぎ さとう はるさめ	
28 (木)	和牛給食 バターロールパン みかんジャム 牛乳 ビーフシチュー 海藻サラダ ヨーグルトあえ	571 20.5	牛肉 生クリーム	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん グリーンピース とうもろこし パイ	にんじん だいこん みかん もも	パン じゃがいも さとう ジャム ごま油 サラダ油	

※太字は地元産農産物を使用しています。

※材料の都合により、献立の一部を変更することがあります。

今月の献立から

★2月1日は、3日の節分にあわせて「いわしの梅煮と節分豆」です。よくかんで食べましょう。

★2月4日は、「馬頭西小学校」からのリクエストメニューです。

★2月8日は、栃木県を代表する郷土料理の「しもつかれ」がです。郷土の味を味わいましょう。

★2月28日は、那珂川町産とちぎ和牛をつかった「和牛給食」です。



よくかむと、
脳にも
からだにも、
よい働きが
あります。