



分

きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

給食献立予定表

H26・小学校

那珂川町学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	カロリー(kcal) タンパク(g) 塩分量	お も な ざ い り よ う				
			血 や に く に な る	体 の 調 子 を と の と の え る	力 や 熱 の も と に な る		
8 (水)	やき肉どん (麦いりごはん・ やき肉) 牛乳 わかめスープ のり酢あえ	626 25.5 2.9	牛乳 のり うずら卵 ぶた肉	まぐろツナ わかめ なると	ほうれん草 にんじん さやえんどう ごぼう たまねぎ しらたき	こめ むぎ ごま サラダ油 さとう	
9 (木)	セルフコロッケバーガー(パン・栃木県産ぶた肉コ ロッケ) 牛乳 ほうれん草とコーンのソテー 白いんげん豆のポタージュ ミルメーク	646 22.8 3.5	牛乳 ウインナー ぶた肉	いんげん豆	ほうれん草 とうもろこし にんじん たまねぎ ブロッコリー	パン サラダ油 じゃがいも バター ミルメーク	
10 (金)	ごはん 牛乳 アジレモンしょうゆに 海草サラダ 肉じゃが	652 24 2.3	牛乳 ぶた肉	アジ わかめ	たまねぎ しらたき きゅうり とうもろこし	にんじん グリーンピース キャベツ	こめ じゃがいも サラダ油 さとう
14 (火)	みそラーメン 牛乳 大学いも(3こ) フルーツヨーグルトあえ	655 21.1 2.9	ぶた肉 みそ ヨーグルト	なると 牛乳	キャベツ もやし みかん	にんじん メンマ パイン	ちゅうかめん ごま サラダ油 さとう さつまいも でん粉 もちも
15 (水)	三色そばろ井(麦いりごはん・三色そばろ) 牛乳 のっぺい汁 くだもの (みかん)	671 29.4 2.1	牛乳 ぶた肉 とうふ	たまご とり肉 あぶらあげ	たまねぎ グリーンピース ごぼう みかん	にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	こめ むぎ さとう サラダ油 さといも でん粉
16 (木)	やきそばパン (パン・やきそば) 牛乳 ごぼうサラダ 豆のコロッケ	684 23.8 3.7	牛乳 いか あおりの	ぶた肉 なると 花豆	キャベツ ごぼう 粒とうもろこし	にんじん きゅうり	パン サラダ油 やきそばめん じゃがいも
17 (金)	ごはん 牛乳 ぶた肉と千切り野菜のいためもの 豆腐とわかめのみそ汁 コンシュマイ(2コ)	639 24.6 2.1	牛乳 あぶらあげ わかめ	ぶた肉 とうふ みそ	ピーマン ねぎ	たけのこ しょうが	こめ さとう でん粉 強化米 サラダ油
20 (月)	ごはん 牛乳 とりにくのごまみそやき ギョウザスープ れんこんのいために	572 24.8 2.3	牛乳 ぎょうざ さつまあげ	とり肉 なると	ねぎ こまつな にんじん	しいたけ れんこん こんにゃく	こめ さとう 強化米 サラダ油 ごま油
21 (火)	こくとうパン 牛乳 しろみ魚フライ エビボールスープ 金時豆の甘煮 マーガリン	684 26.4 2.4	牛乳 エビボール	きんとき豆 ホキ	にんじん たけのこ ねぎ	チンゲンサイ はくさい	パン さとう 黒さとう はるさめ マーガリン
22 (水)	馬頭東小学校リクエストメニュー 麦入りごはん 牛乳 すきやきふうに パンサンデー えびしゅうまい(2コ) ミゼリー	705 26.7 2.6	牛乳 やきとうふ たまご焼 えびしゅうまい	ぶた肉 かまぼこ ハム	にんじん しらたき しゃんぎく	はくさい ねぎ きゅうり	こめ むぎ さとう ごま油 はるさめ
23 (木)	あつぎり食パン 牛乳 トマトグラタン きのこ入り野菜シチュー わふうドレッシングサラダ いちごジャム	599 21.7 2.7	牛乳 いんげん豆	とり肉 ハム	たまねぎ ほうれん草 ブロッコリー	にんじん キャベツ とうもろこし	パン サラダ油 ジャム
24 (金)	ごはん 牛乳 やき魚(鮭のてりやき) すいとん汁 大根キムチ	602 25.4 2.1	牛乳 とり肉	さけ みそ	にんじん ごぼう きゅうり	だいこん ねぎ	こめ すいとん じゃがいも
27 (月)	ごはん 牛乳 ポークカレー 五色あえ ヨーグルト	717 22.7 2	牛乳 やきぶた ヨーグルト	ぶた肉 いか	たまねぎ にんにく きゅうり	にんじん キャベツ	こめ じゃがいも ごま油 さとう サラダ油
28 (火)	食パン 牛乳 スパゲッティナポリタン ツナとブロッコリーのあえもの オムレツ 大豆チョコクリーム	656 24.6 3	ウインナー まぐろツナ 牛乳	チーズ たまご	にんじん とうもろこし ピーマン	ブロッコリー たまねぎ	サラダ油 ごま油 パン スパゲティ チョコクリーム
29 (水)	麦入りごはん 牛乳 なかちゃんあげギョウザ (2コ) えいようきんぴら かんぴょうの卵とじ汁	585 18.7 2.9	牛乳 くきわかめ たまご	さつまあげ	にら にんじん たまねぎ	ごぼう かんぴょう ほうれん草 ねぎ	こめ むぎ でん粉 ごま油
30 (木)	てりやきチキンサンド (パン・てりやきチン・ ボイルキャベツ) 牛乳 野菜ポトフ とちまるマフィン	641 22.8 3.3	牛乳 とり肉	ウインナー	だいこん たまねぎ キャベツ	にんじん ブロッコリー	パン マフィン じゃがいも
31 (金)	ごはん 牛乳 に魚 (サンマのマーマレードに ぶた肉と大根のにももの もやしとハムのカレーあえ	656 24.4 2.1	牛乳 ぶた肉 ハム	サンマ うずら卵	しょうが にんじん きゅうり	だいこん もやし こんにゃく	こめ サラダ油 さとう

※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。

※太字は地元産農産物を使用しています。

今月のこんだてから

●今月は、「ねぎ」「にら」「しゅんぎく」が地元産野菜で使います。また「にんじん」「きやべつ」は大田原市産を使います。

★1月22日・・・馬頭東小学校からのリクエストメニューです。材料の「しゅんぎく」「ねぎ」は那珂川町産です。

★1月24日から30日・・・「全国学校給食週間」です。栃木県や那珂川町産の食材をたくさん使用した献立にしました。

●24日は、なつかしい「すいとん汁」と「やき魚」の献立です。

●29日は、那珂川町産の「にら」と「ねぎ」を使用した「なかちゃんギョウザ」です。

●30日は、栃木県産の「米粉」「かんぴょう」「とちおとめいちごのピューレ」を使用した「とちまるくんマフィン」です。お楽しみに。

