



2月分 給食献立予定表

H26・2 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		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
3 (月)	ごはん 牛乳 に魚(いわしのうめ) けんちん汁 中華風春雨サラダ せつぷん豆	656 26.8 2.1	いわし 大豆 とうふ	牛乳 とり肉 みそ	にんじん ごぼう ねぎ もやし	ごぼう だいこん たまねぎ きゅうり グリーンピース キャベツ	ごめ はるさめ さとう さといも	ごま油
4 (火)	コッペパン 牛乳 マカロニのクリームに トマトオムレツ ハムマリネサラダ 大豆チョコクリーム	658 25 2.9	たまご ハム とり肉	牛乳	ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり グリーンピース キャベツ	パン マカロニ マーガリン	大豆クリーム マーガリン
5 (水)	麦入りごはん 牛乳 ぶた肉と野菜のしょうがいため かんぴょうの卵とじ汁 ポテトサラダ	678 25.3 2	ぶた肉 ハム たまご	牛乳	ピーマン にんじん グリーンピース ほうれんそう	たまねぎ かんぴょう しょうが	ごめ むぎ じゃがいも	マヨネーズ サラダ油
6 (木)	食パン 牛乳 カレーうどん たれ付肉だんご(2コ) ほうれん草のごまあえ はちみつ	629 26.4 4.9	とり肉 なると 肉だんご まぐろツナ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ もやし	パン うどん でんぶん はちみつ	サラダ油 ごま さとう
7 (金)	ごはん 牛乳 ヒレカツ しもつかれ(郷土料理) ピリ辛みそ汁	625 24.3 2.6	ぶた肉 みそ とうふ	牛乳	にんじん だいこん ねぎ こんにゃく ごぼう	ごめ こんにゃく ごぼう	ごめ じゃがいも	サラダ油
10 (月)	ごはん 牛乳 納豆 にこみおでん ブロッコリーとツナのあえもの	635 26.2 1.8	なつとう ちくわ うずら卵 まぐろツナ	牛乳 こんぶ がんも さつまあげ	にんじん ブロッコリー	だいこん とうもろこし こんにゃく	ごめ さとう	ごま油
12 (水)	麦入りごはん 牛乳 とり肉のこうみ焼 ひじきと大豆のいために 栃木県さん肉だんごスープ	601 26.1 2.2	大豆 肉だんご あぶらあげ とり肉	牛乳 ひじき さつまあげ	にんじん こまつな	もやし はくさい しらたき	ごめ むぎ さとう はるさめ	サラダ油 ごま
13 (木)	セルフドッグ(コッペパン・ウィンナー・ ケチャップ) 牛乳 ジャーマンポテト 卵スープ ミルメークいちご	578 24.3 3.2	ウィンナー ベーコン たまご とり肉	牛乳 とうふ	たまねぎ こまつな	パセリ にんじん	パン じゃがいも ミルメーク	サラダ油 ごま油
14 (金)	ごはん 牛乳 ポークカレー チキンナゲット(2コ) ゆで野菜サラダ	745 22.8 2	ぶた肉 とり肉	牛乳	たまねぎ にんにく ブロッコリー	にんじん キャベツ とうもろこし	ごめ じゃがいも	サラダ油
17 (月)	ごはん 牛乳 マーボードウフ えびしゅうまい(2コ) きりぼし大根いために	689 25.6 2.7	とうふ ぶた肉 さつまあげ あぶらあげ	牛乳 こんぶ しゅうまい	にんじん にら	しいたけ ニンニク だいこん ねぎ	ごめ でんぶん さとう	サラダ油 でん粉
18 (火)	食パン 牛乳 にこみうどん はんぺんフライ もやしとハムのカレーあえ チョコクリーム	624 24.4 3.6	とり肉 はんぺん とり肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	しいたけ もやし きゅうり ねぎ	パン うどん チョコクリーム さとう	サラダ油
19 (水)	わかめごはん 牛乳 和風ハンバーグ のり酢あえ とん汁 ミニゼリー(おろし)	702 27.6 3.6	わかめ ハンバーグ まぐろツナ とうふ	牛乳 のり ぶた肉 みそ	ほうれんそう にんじん こんにゃく ねぎ	ニンニク たまねぎ だいこん りんご	ごめ さとう でんぶん じゃがいも	ごま油 サラダ油
20 (木)	コッペパン 牛乳 ほうれん草のクリームに ウィンナーとポテトのカレーいため ジャム&マーガリン アセロラゼリー	675 20.9 2.9	ウィンナー	牛乳 チーズ	パセリ にんじん ほうれんそう	たまねぎ	パン じゃがいも いちごジャム ゼリー	サラダ油 マーガリン
21 (金)	ごはん 牛乳 に魚(さばのみぞれに) 肉じゃが 三色ごまあえ	687 25.1 1.8	さば ぶた肉	牛乳	にんじん グリーンピース ほうれんそう	たまねぎ しらたき もやし	ごめ じゃがいも さとう	サラダ油 ごま
24 (月)	セルフ五目ごはん(ごはん・ごもくの具) 牛乳 メンチカツ かに玉スープ	655 23 2.2	とり肉 あぶらあげ かまぼこ ひき肉	牛乳 ひじき たまご	こまつな にんじん	しいたけ たけのこ とうもろこし	ごめ さとう でん粉	サラダ油 さとう
25 (火)	塩ラーメン 牛乳 煮たまご ほうれん草ともやしのナムル ミニたいやき	584 27.4 4.2	ぶた肉 なると たまご	牛乳	ほうれんそう きゅうり たまねぎ	にんじん とうもろこし メンマ もやし	ラーメン ごま むぎこ	サラダ油 ごま油
26 (水)	麦入りごはん 牛乳 しろみ魚フライ 豆腐とわかめのみそ汁 えいようきんぴら	654 23.1 2.6	ホキ さつまあげ あぶらあげ とうふ	牛乳 くきわかめ わかめ みそ	にんじん しらたき	ごぼう ねぎ しらたき	ごめ むぎ さとう	サラダ油 ごま油
27 (木)	こくとうパン 牛乳 とり肉のチーズパンこやき マーガリン ほうれん草のサラダ ミネストローネ	625 26.8 2.8	とり肉 まぐろツナ 大豆 ウィンナー	牛乳	ほうれんそう にんじん トマト	キャベツ たまねぎ セロリ とうもろこし	パン さとう ごま マカロニ	こくとう ごま油 じゃがいも マーガリン
28 (金)	ごはん 牛乳 やき魚(鮭ねぎみそづけ) ぶた肉と大根のもの もやしとにらのキムチあえ	581 26.1 1.8	さけ ぶた肉	牛乳	にら にんじん	だいこん もやし こんにゃく しょうが	ごめ サラダ油 さといも 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、「にら」と「ねぎ(一部)」が地元産野菜で使われます。また「にんじん」「きゅうり」は大田原市産を使用します。

★2月3日…今日は「節分」です。「豆まき」によく使われるのは「大豆」です。

★2月7日…郷土料理の「しもつかれ」がです。

★2月19日…栗利小学校からのリクエストメニューです。

