



2月分 給食献立予定表

R2.2月 中学校
那珂川町学校給食センター

日付	献立名	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	お も な 材 料					
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚、肉、卵 豆、豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚、海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物、きのこ	5群 米、パン、めん いも 砂糖	6群 油、バター マヨネーズ
3月	【節分献立】 ごはん 牛乳 いわしのごま味噌煮 パンサンスウ けんちん汁 福豆	798 31.6 22.3 3.0	卵 ハム 鶏肉 豆腐 味噌 大豆	牛乳 いわし	にんじん	きゅうり ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	米 春雨 砂糖 里芋	ごま油 サラダ油 ごま
4火	ゆでスパゲティ 牛乳 ミートソース ブロッコリーとツナの和え物 パイン缶詰	756 31.1 22.1 3.6	まぐろツナ 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん ピーマン トマト	コーン 玉ねぎ ニンニク パイン	スパゲティ 砂糖	ごま油 サラダ油
5水	麦ごはん 牛乳 あじ一夜干し にらともやしのおひたし すき焼き風煮	781 37.3 20.5 2.8	あじ 豚肉 焼き豆腐	牛乳	にら にんじん 春菊	もやし ねぎ 白菜 白滝	米 大麦 焼き麸 砂糖	ごま サラダ油
6木	食パン チョコクリーム 牛乳 野菜と卵のオープン焼き シャーマンポテト 豆入りミネストローネスープ	783 27.7 31.5 2.9	卵 ベーコン 大豆	牛乳	パセリ にんじん トマト	玉ねぎ 大根 セロリ ニンニク	パン 砂糖 チョコクリーム マカロニ じゃがいも	サラダ油
7金	ごはん 牛乳 ポークカレー ひじきサラダ みかんゼリー	840 25.8 24.1 2.8	まぐろツナ 豚肉	牛乳 ひじき チーズ	にんじん 玉ねぎ りんご	キャベツ コーン 生姜 ニンニク みかん	米 じゃがいも ルウ 砂糖 ゼリー	ごま油 サラダ油 ごま
10月	【初午献立】 ごはん 牛乳 和風ハンバーグ しもつかれ かんぴょうボールスープ	822 32.5 24.0 2.8	ハンバーグ 鮭 大豆 油揚げ 鶏肉 魚肉	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ コンク りんご 大根 たけのこ かんぴょう	米 砂糖 でん粉 春雨	マーガリン
12水	麦ごはん 牛乳 納豆 だし巻き卵 五目きんぴら なめこ汁	803 33.1 22.3 3.0	納豆 卵 豚肉 さつま揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう なめこ ねぎ 白滝	米 大麦 砂糖	ごま サラダ油
13木	【馬頭中学校希望献立】 揚げパン(砂糖) 牛乳 イタリアンサラダ ブラウンシチュー レモンタルト	870 30.1 34.6 2.9	ハム 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 生姜 ニンニク レモン	パン 砂糖 じゃがいも ルウ タルト	ドレッシング サラダ油
14金	セルフ肉丼(ごはん・肉丼の具) 牛乳 根菜ごま汁 ガトーショコラ	842 27.7 27.0 2.5	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん	玉ねぎ 大根 ねぎ ごぼう 生姜 白滝	米 砂糖 里芋 ガトーショコラ	ごま サラダ油
17月	ごはん 牛乳 野菜いろいろ肉団子② かんぴょう入りごま和え 肉じゃが	813 28.0 20.3 2.8	肉団子 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	かんぴょう 玉ねぎ 枝豆 白滝	米 じゃがいも 砂糖	ごま サラダ油
18火	ミルクパン 牛乳 鮭チーズフライ ごぼうサラダ 焼きそば	870 34.4 32.6 3.7	鮭 豚肉 ナルト	牛乳 チーズ 青のり	にんじん	ごぼう きゅうり コーン キャベツ	パン 焼きそば麺	マヨネーズ ごま サラダ油
19水	麦ごはん 牛乳 ポーク焼売② パンパンジーサラダ マーボー豆腐	853 37.1 26.0 2.6	豚肉 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん にら	もやし ねぎ きゅうり キャベツ コンク 生姜	米 大麦 でん粉	ごま ドレッシング ごま油
20木	食パン 粒みかんジャム 牛乳 アンサンブルエッグ 花野菜サラダ 白菜とミートボールのクリームシチュー	766 31.0 29.5 3.1	卵 鶏肉 ミートボール	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん ほうれん草	カリフラワー コーン 玉ねぎ 白菜 コンク	パン ジャム じゃがいも ルウ	ドレッシング バター
21金	ごはん 牛乳 味噌カツ② ほうれん草のナムル 磯香汁	796 31.6 21.4 2.8	豚肉 味噌 卵 ナルト	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	ニンニク もやし 白菜 ねぎ	米 砂糖	ごま ドレッシング
25火	いちごパン 牛乳 チキンチーズ焼き ビーンズサラダ トマト煮込みうどん	775 35.0 30.7 3.3	豚肉 鶏肉 大豆 まぐろツナ 豚肉	牛乳 チーズ	トマト にんじん	キャベツ きゅうり コンク 玉ねぎ しめじ いちご	パン うどん	ドレッシング サラダ油
26水	麦ごはん 牛乳 春巻き 豚キムチ 中華風コンスープ	825 27.8 26.2 2.9	豚肉 ベーコン 卵	牛乳	にら にんじん ほうれん草	生姜 コンク 白菜 コーン キャベツ 玉ねぎ	米 大麦 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま
27木	セルフホットドッグ(ドッグパン・ウインナー・ ケチャップ&マスタード) 牛乳 コールスローサラダ 野菜のポトフ	766 31.3 36.2 3.3	ウインナー 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン 大根 玉ねぎ	パン じゃがいも	ドレッシング
28金	セルフ混ぜごはん(ごはん・混ぜごはんの具) 牛乳 ミルメークコーヒー さんまの梅煮 高野豆腐の豆乳汁	787 27.9 23.0 2.8	さんま 鶏肉 味噌 油揚げ 豆乳 高野豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	かんぴょう 椎茸 梅 ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 ミルメーク	サラダ油

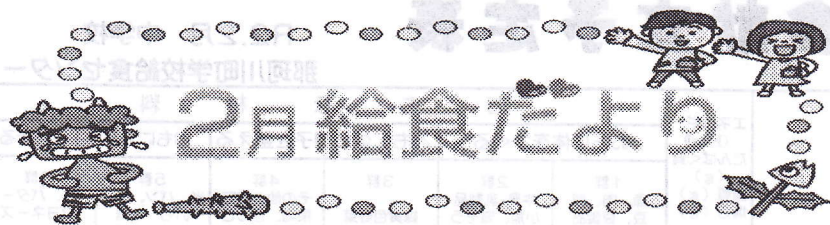
★中学生の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー830kcal たんぱく質27.0～41.5g 脂質18.4～27.6g 塩分2.5g

★2月の平均栄養量 エネルギー808kcal たんぱく質31.2g 脂質26.3g 塩分3.0g

※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。

※今月の那珂川町産農産物・・・米、春菊、とまと、にら、椎茸





2月給食だより

令和元年度 2月号
那珂川町学校給食センター



まだまだ寒い日が続いていますが、暦の上ではもう春です。寒くて家にこもりがちですが、外をみると梅のつぼみがほころびはじめ、少しずつあらわれる春の気配を感じることができます。日本には四季があり、お正月をはじめ四季折々の行事食があります。2月には節分や初午があり給食にも行事食がでます。

2月の行事と食べ物

節分

〔立春〕の前日、2月3日ころ



家の戸口にヒイラギイワシ（ヤイカガシ）を飾り、豆をまいて鬼を追い払い、無病息災を願います。最近、全国的に食べられるようになった恵方巻きは、もともと関西の一部地域で商売繁盛を願って食べられていたものです。（今年の節分は2月3日です）



いり豆



イワシ料理



恵方巻き

3日（月）節分献立

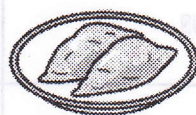
ごはん 牛乳 いわしのごま味噌煮
バンサンスウ けんちん汁 福豆

初午

（2月最初の午の日）



五穀豊穡や商売繁盛などを願って、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷神のおつかいとされるキツネの好物の油揚げやいなりずしなどをお供えします。初午団子やしもつかれを作る地域もあります。（今年の初午は2月9日です）



いなりずし



初午団子



しもつかれ

10日（月）初午献立

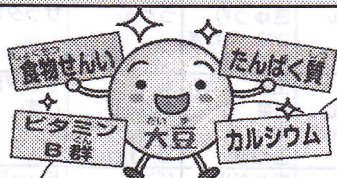
ごはん 牛乳 和風ハンバーグ
しもつかれ かんぴょうボールスープ

栃木の郷土料理・・・しもつかれ

初午は、2月最初の午の日に行われる食物の神、農耕の神の稲荷を祭る稲荷祭りです。この日は、しもつかれを作り、稲荷神社にお供えします。

しもつかれは、新巻鮭の頭、だいこん、にんじん、油揚げ、節分の豆、酒粕などを使って作ります。だいこん、にんじんは、「鬼おろし」を使っておろします。

しもつかれには、昔からそれぞれの家庭に受け継がれてきた味があります。「七軒の家のしもつかれを食べると病気になる」という言い伝えがあるほど、食べ物を大切にする先人の知恵が生んだ栄養価の高い、栃木県を代表する郷土料理です。



大豆は、豆乳や豆腐、おから、湯葉、しょうゆ、みそ、納豆など、いろいろな食品に変身します。

和食に欠かすことのできない大豆製品を毎日の食事の中に上手に取り入れてください。

旬の野菜や果物で風邪予防



野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類が多く含まれます。旬の野菜や果物を食べて、風邪への抵抗力を高めましょう。

