



2月分 給食献立予定表

R3.1.25発行 小学校
那珂川町学校給食センター

日付	こ ん だ て 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、めい も 砂糖	6群 油、バター マヨネーズ
1 月	ごはん ぎゅうにゅう ハムステーキ ポテトサラダ だいこんのみそしる	649 24.8 24.0 2.9	ハム とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ぎゅうり だいこん	りんご ニンニク しょうが レモン	こめ さとう じゃがいも	マヨネーズ
2 火	アップルパン ぎゅうにゅう  せつぶん だいすのかきあげ わかめのサラダ にこみうどん	638 26.6 25.6 2.9	だいす とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ りんご	パン さつまいも	サラダあぶら ドレッシング ごま
3 水	むぎごはん のりたまふりかけ ぎゅうにゅう やさしいりくだんご② しもつかれ さつまいもじる はつうま	685 25.9 20.7 2.2	ぶたにく とりにく さけ だいす たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	だいこん ねぎ ごぼう たまねぎ えだまめ	こめ おおむぎ さつまいも	サラダあぶら
4 木	【馬頭東小学校 リクエスト献立】 ココアあげパン ぎゅうにゅう トマトオムレツ やさいのポトフ レモンゼリー	604 23.1 23.9 2.0	たまご ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ レモン	パン ココア じゃがいも ゼリー	サラダあぶら
5 金	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシチュー かんぴょうサラダ かたぬきチーズ	673 22.3 25.3 2.8	ぶたにく とりにく さけ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム たまごだけ	かんぴょう キャベツ コーン えだまめ しょうが ニンニク	こめ じゃがいも ルウ	ドレッシング ごま
8 月	ごはん ぎゅうにゅう いかてんぷら・てんどんのたれ ちゅうかくらげサラダ どさんこじる	641 20.7 19.6 2.6	いか ちゅうかくらげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり ねぎ ニンニク	こめ はるさめ じゃがいも	サラダあぶら ごまあぶら バター
9 火	さけのクリームスパゲティ (ゆでスパゲティ・ クリームスープ) ぎゅうにゅう スペインふうオムレツ ハムのマリネサラダ	660 30.9 23.7 2.8	たまご とりにく さけ ソフトサラミ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう パセリ マッシュルーム	キャベツ たまねぎ きゅうり ニンニク	スパゲティ じゃがいも ルウ	ドレッシング マーガリン
10 水	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ パンパンジーサラダ パインかん	618 25.8 17.4 1.9	とりにく とうふ みそ だいすミート ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし きゅうり キャベツ ニンニク しょうが	こめ おおむぎ てんぷん ごまあぶら	ドレッシング ごま
12 金	ごはん ぎゅうにゅう えびしゅうまい② ちくわのサラダ ぶたにくとだいこんのもの	611 23.0 19.5 2.2	えび ちくわ ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん しょうが	キャベツ だいこん こんにやく たまねぎ	こめ さとう	ドレッシング ごま サラダあぶら
15 月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのマーマレードに ほうれんそうサラダ ピリからとんじる	596 25.5 17.7 2.0	いわし ハム ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん だいこん こんにやく しょうが	きゅうり コーン ねぎ ごぼう ニンニク	こめ じゃがいも さとう マーマレード	ドレッシング サラダあぶら バター
16 火	くろパン ぎゅうにゅう やさいのグラタン ポークビーンズ みかんゼリーあえ	673 22.3 25.4 2.1	ぶたにく ベーコン だいす とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう あまなつかん	たまねぎ コーン いんげんまめ みかん	パン さとう こくとう じゃがいも ゼリー	サラダあぶら
17 水	むぎごはん ぎゅうにゅう なつとう もやしのあえもの にこみおでん	523 26.2 18.7 2.2	なつとう がんもどき さつまあげ うずらたまご ちくわ	ぎゅうにゅう こんぶ	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん こんにやく	こめ おおむぎ	ごま ドレッシング
18 木	セルフホットドッグ (ドッグパン・ウインナー・ ポイルキャベツ・ケチャップ) ぎゅうにゅう ニョッキのクリームに	567 21.4 24.2 2.7	ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ	パン ニョッキ ルウ	サラダあぶら
19 金	【馬頭小学校 リクエスト献立】 わかめごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ② はるさめサラダ とうふのみそしる レモンタルト	743 24.1 27.2 3.2	とりにく ハム たまご とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	きゅうり ねぎ レモン	こめ はるさめ さとう タルト	ごまあぶら サラダあぶら
22 月	ごはん ぎゅうにゅう さばピリからやき やさいサラダ ぎょうざスープ	675 21.2 26.4 1.4	さば みそ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな コーン	ごぼう キャベツ きゅうり しいたけ ねぎ	こめ ぎょうざのかわ ごま	マヨネーズ ごま
24 水	むぎごはん ぎゅうにゅう わふうソースハンバーグ きりぼしだいこんのごまあえ はくさいのみそしる	635 24.4 20.0 2.3	とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ ニンニク はくさい きりぼしだいこん りんご	こめ おおむぎ さとう てんぷん	マーガリン ごま
25 木	はちみつパン ぎゅうにゅう しろみさかなフライ・タルタルソース ブロッコリーとツナのあえもの やきそば	698 28.9 24.2 3.0	しろみさかな まぐろツナ ぶたにく ナルト	ぎゅうにゅう あおのり	ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン	パン はちみつ やきそばめん さとう	サラダあぶら ごまあぶら タルタルソース
26 金	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー くきわかめサラダ けんさんせいにゅうヨーグルト	673 20.8 20.1 2.4	ぶたにく とりにく くきわかめ ヨーグルト	ぎゅうにゅう	にんじん りんご しょうが	きゅうり キャベツ ニンニク たまねぎ	こめ じゃがいも ルウ	サラダあぶら

★小学校中学年の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.6g 塩分2g
★2月の平均栄養量 エネルギー647kcal たんぱく質24.3g 脂質22.4g 塩分2.4g

※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・・・こめ、きゅうり、にら、ねぎ、しいたけ

