



# 2月分 給食献立予定表

R3.1.25発行 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 も 砂糖	6群 油、バター マヨネーズ
1 月	ごはん 牛乳 ハムステーキ ポテトサラダ 大根の味噌汁	786 28.0 26.0 3.2	ハム 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	りんご ニンニク 生姜 きゅうり 大根 レモン	米 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ
2 火	アップルパン 牛乳 大豆のかき揚げ わかめのサラダ 煮込みうどん  <b>節分</b>	791 32.0 30.5 3.7	大豆 鶏肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ きゅうり ねぎ りんご	パン さつまいも	サラダ油 ドレッシング ごま
3 水	麦ごはん のりたまふりかけ 牛乳 野菜入り肉団子② しもつかれ さつまいも汁 <b>初午</b>	829 29.5 22.2 2.5	豚肉 鶏肉 鮭 大豆 油揚げ 味噌 卵	牛乳	にんじん トマト	大根 ねぎ ごぼう 玉ねぎ 枝豆	米 大麦 さつまいも	サラダ油
4 木	<b>【馬頭東小学校 リクエスト献立】</b> ココア揚げパン 牛乳 トマトオムレツ 野菜のポトフ レモンゼリー	782 29.3 31.0 2.7	卵 豚肉 ウインナー	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ レモン	パン ココア じゃがいも ゼリー	サラダ油
5 金	ごはん 牛乳 ハヤシチュー かんぴょうサラダ 型抜きチーズ	835 26.0 28.7 3.2	豚肉 ちりめんじゃこ チーズ	牛乳	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム たもぎたけ	かんぴょう キャベツ 核豆 コーン 生姜 ニンニク	米 じゃがいも ルウ	ドレッシング ごま
8 月	ごはん 牛乳 いか天ぷら・天丼のたれ 中華くらげサラダ どさんこ汁	802 24.6 22.5 2.9	いか 中華くらげ 豚肉 味噌	牛乳	にんじん	きゅうり コーン ねぎ ニンニク	米 春雨 じゃがいも	サラダ油 ごま油 バター
9 火	鮭のクリームスパゲティ (ゆでスパゲティ・ クリームスープ) 牛乳 スペイン風オムレツ ハムのマリネサラダ	781 36.6 27.4 3.4	卵 鶏肉 鮭 ソフトサラミ	牛乳	ほうれん草 パセリ マッシュルーム ニンニク	キャベツ 玉ねぎ 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	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パンパンジーサラダ パイン缶	777 31.2 19.8 2.3	鶏肉 豆腐 豚肉 大豆ミート 味噌	牛乳	にんじん にら ねぎ ニンニク 生姜	もやし きゅうり キャベツ 生姜	米 大麦 でん粉	ドレッシング ごま ごま油
12 金	ごはん 牛乳 えびしゅうまい③ ちくわのサラダ 豚肉と大根の煮物	788 28.5 23.0 2.7	えび ちくわ 豚肉 うすら卵	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ 生姜 大根 こんにゃく 玉ねぎ	米 砂糖 ごま サラダ油	
15 月	ごはん 牛乳 いわしのマーマレード煮 ほうれん草サラダ ピリ辛豚汁	755 30.9 20.3 2.4	いわし ハム 豚肉 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん こんにゃく ニンニク 生姜	きゅうり コーン ねぎ 大根 ごぼう	米 じゃがいも 砂糖 マーマレード	ドレッシング サラダ油 バター
16 火	黒パン 牛乳 野菜のグラタン ポークビーンズ みかんゼリー和え	888 27.8 32.5 2.8	豚肉 ベーコン 大豆 豆腐	牛乳	にんじん トマト ほうれん草 あまなづかん みかん	玉ねぎ コーン いんげん豆 みかん	パン 黒糖 じゃがいも 砂糖 ゼリー	サラダ油
17 水	麦ごはん 牛乳 納豆 もやしの和え物 煮込みおでん	769 30.1 20.5 2.6	納豆 ちくわ がんもどき さつま揚げ うすら卵	牛乳 昆布	ほうれん草 にんじん	もやし 大根 こんにゃく	米 大麦	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&マスタード) 牛乳 ニョッキのクリーム煮	768 29.0 34.5 3.7	ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ	パン ニョッキ ルウ	サラダ油
19 金	<b>【馬頭小学校 リクエスト献立】</b> わかめごはん 牛乳 鶏のから揚げ③ 春雨サラダ 豆腐の味噌汁 レモンタルト	946 30.7 33.4 4.0	鶏肉 卵 ハム 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	きゅうり ねぎ レモン	米 春雨 砂糖 タルト	ごま油 サラダ油
22 月	ごはん 牛乳 さばピリ辛焼き 野菜サラダ 餃子スープ	850 25.5 31.0 1.7	さば 味噌 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 コーン 椎茸 ねぎ	ごぼう キャベツ きゅうり ねぎ	米 餃子の皮	マヨネーズ ごま
24 水	麦ごはん 牛乳 和風ソースハンバーグ 切り干し大根のごま和え 白菜の味噌汁	815 30.2 23.6 2.8	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ りんご ニンニク 切干大根 白菜	米 大麦 砂糖 でん粉	マーガリン ごま
25 木	はちみつパン 牛乳 白身魚フライ・タルタルソース ブロッコリーとツナの和え物 焼きそば	849 34.5 27.7 3.6	白身魚 まぐろツナ 豚肉 ナルト	牛乳 青のり	ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン	パン はちみつ 焼きそば麺 砂糖	サラダ油 ごま油 タルタルソース
26 金	ごはん 牛乳 ポークカレー 莖わかめサラダ 県産生乳ヨーグルト	832 24.6 22.5 2.9	豚肉	牛乳 莖わかめ ヨーグルト	にんじん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ ニンニク 生姜 りんご	米 じゃがいも ルウ	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813kcal たんぱく質29.3g 脂質26.5g 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、きゅうり、にら、ねぎ、椎茸

