



2月 給食献立予定表

R8.1.26発行 小学校
那珂川町学校給食センター

ひ に ち よう び		こんだてめい ※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。	おもなしょくひん（使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。）						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) ※牛乳栄養価含む
			からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		エネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			たんぱくしつ 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	むきしつ 牛乳・乳製品 小魚・海藻	カロテン 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜 くだもの	たんすいかぶつ 米・パン・麺 いも・砂糖	ししつ 油脂	
まいにち		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
2	月	おやこどん ごはん					こめ		613 24.1 21.9 2.2
		おやこどんのぐ	たまご とりにく		にんじん みつば	たまねぎ ししいたけ	さとう かたくりこ		
		ツナとわかめのサラダ	まぐろツナ	わかめ		キャベツ きゅうり		ドレッシング ごま	
		こんさいごまじる	あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	さといも	ごま あぶら	
3	火	きなこあげパン	きなこ	だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング あぶら	644 24.0 27.0 3.0
		クリームシチュー	とりにく とうにゅう		にんじん ブロッコリー	たまねぎ しろいんげんまめ	じゃがいも ルウ	マーガリン	
		イタリアンサラダ	ソフトサラミ		パセリ	キャベツ きゅうり		ドレッシング	
		ベビーチーズ		チーズ					
4	水	【馬頭中学校1-1 作成献立】							696 23.4 22.1 2.3
		ごはん					こめ		
		わふうソースハンバーグ	ぶたにく とりにく			たまねぎ りんご ニンニク	さとう かたくりこ	マーガリン あぶら	
		チーズサラダ		チーズ		キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
5	木	さつまいものみそしる	あぶらあげ		にんじん こまつな	たまねぎ ししいたけ	さつまいも		682 28.6 23.4 2.5
		アセロラゼリー				アセロラ	さとう かたくりこ		
		コッペパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	
		りんごジャム				りんご	さとう みずあめ		
6	金	ハニーマスタードチキン	とりにく			レモン	はちみつ	あぶら	613 24.0 16.0 2.4
		ほうれんそうサラダ	ハム		ほうれんそう	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
		スパゲティナポリタン	ウインナー		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ ニンニク	スパゲティ	あぶら	
9	月	ごはん	たまご				こめ		625 23.3 22.3 2.7
		あつやきたまご	ぶたにく さつまあげ		にんじん	たまねぎ こんにゃく	さとう かたくりこ	あぶら	
		ピリからにくじゃが	たら		にんじん ほうれんそう	かんぴょう たけのこ はくさい	じゃがいも さとう	あぶら	
		かんぴょうボールスープ			にんじん ほうれんそう		はるさめ こめこ	あぶら	
10	火	ごはん	とりにく ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	こめ		681 28.4 24.4 3.0
		ぎょうざのあますあんかけ②	ぶたにく		にら にんじん	はくさい キャベツ ニンニク	こむぎこ かたくりこ	あぶら	
		ぶたキムチ	ぶたにく			しょうが	さとう	あぶら ごま	
		わかめのかきたまじる	たまご とうふ	わかめ	こまつな	えのき	かたくりこ		
12	木	しょうゆラーメン ちゅうかめん					ちゅうかめん		624 24.0 24.3 2.8
		ラーメンスープ	ぶたにく なんと		にんじん ほうれんそう	もやし ねぎ メンマ しょうが		あぶら	
		にくだんご②	とりにく			たまねぎ	パンこ さとう	あぶら	
		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり コーン	かたくりこ	ドレッシング ごま	
13	金	レアチーズいちご		チーズ		いちご レモン	さとう		640 25.1 24.0 1.9
		コロッケパン ミルク丸パン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	
		ぶたにくコロッケ・ちゅうのうソース	ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも パンこ	あぶら	
		ハムサラダ	ハム			キャベツ きゅうり コーン	こむぎこ さとう	ドレッシング	
16	月	やさいのポトフ	ぶたにく ウインナー		にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ		あぶら	655 25.0 24.1 2.3
		【はつまつ献立】							
		ごはん					こめ		
		とりのからあげ②	とりにく たまご			しょうが	かたくりこ こむぎこ	あぶら	
17	火	しもつかれ	さけ だいす あぶらあげ		にんじん	だいこん	さとう		621 25.1 25.6 3.2
		とうにゅうごまじる	なまあげ とうにゅう		にんじん	キャベツ ししいたけ ねぎ	さといも	ごま	
		【馬頭中学校1-2 作成献立】							
		ごはん					こめ		
18	水	ぶたにくしょうがいため	ぶたにく			たまねぎ しょうが	さとう かたくりこ	あぶら	633 23.7 19.3 2.0
		のりすあえ	まぐろツナ	のり	ほうれんそう	キャベツ たまねぎ	ごま	あぶら	
		やさいスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ		かたくりこ こめこ	マーガリン	
		チョコクレープ	とうにゅう だいすこ				さとう みずあめ	カカオ あぶら	
19	木	こめこパン		だっしふんにゅう			こめこ こむぎこ さとう	ショートニング	619 25.4 21.1 2.2
		ハムチーズピカタ	ハム たまご	チーズ			さとう かたくりこ	あぶら	
		はなやさいサラダ	ハム		ブロッコリー	カリフラワー コーン	さとう かたくりこ	ドレッシング ごま	
		ちゃんぽんふううどん	ぶたにく さつまあげ なんと		にんじん	たまねぎ キャベツ きくらげ しょうが	うどん	あぶら	
20	金	むぎごはん					こめ おおむぎ		795 26.1 33.2 3.1
		まぐろかつ	まぐろ			たまねぎ しょうが	こむぎこ パンこ	あぶら	
		ごもくきんぴら	ぶたにく		にんじん こまつな	ごぼう ししいたけ しらたき	かたくりこ	あぶら ごま	
		じゃがいものみそしる	とうふ あぶらあげ	わかめ		たまねぎ	じゃがいも		
24	火	はちみつパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	691 27.7 25.3 2.2
		マカロニクリームに	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム	はちみつ	あぶら	
		ひじきのサラダ	まぐろツナ	ひじき	にんじん	しろいんげんまめ	マカロニ ルウ	マーガリン	
		カットオレンジ				キャベツ コーン オレンジ	さとう	ごまあぶら ごま	
25	水	【馬頭小学校6-2 作成リクエスト献立】							621 21.4 20.4 2.3
		わかめごはん		わかめ			こめ		
		さばみそに	さば		にんじん	きゅうり もやし	さとう こめこ	あぶら	
		はるさめサラダ	ハム		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	はるさめ さとう	ごまあぶら	
26	木	とんじる	ぶたにく			こんにゃく	じゃがいも	あぶら	615 21.9 21.2 2.4
		アイスクリーム	たまご	せいにゅう			さとう		
		しょくパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	
		フルーツクリーム		ぎゅうにゅう		みかん パイン もも	クリーム	あぶら	
27	金	ささみかつ	とりにく				じゃがいも こめこ	あぶら	643 20.2 22.1 1.9
		ポークビーンズ	ぶたにく ベーコン だいす		にんじん トマト	たまねぎ	さとう	あぶら	
		むぎごはん	とうふ とうにゅう			たまねぎ	こめ おおむぎ		
		とうふナゲット	ぎょにく		にんじん ピーマン	キャベツ まこもたけ しょうが	こむぎこ かたくりこ	あぶら	
28	土	ホイコーロー	ぶたにく		にんじん	ニンニク		あぶら	615 21.9 21.2 2.4
		ぎょうざスープ	ぶたにく とりにく		にんじん こまつな	キャベツ もやし ねぎ しょうが	こむぎこ こめこ	あぶら	
		しょくパン		だっしふんにゅう			かたくりこ		
		チョコクリーム			にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり コーン	こむぎこ さとう	ショートニング	
29	日	やさいサラダ			にんじん	たまねぎ ニンニク しろいんげんまめ	さとう れんにゅう	あぶら	643 20.2 22.1 1.9
		ミートボールシチュー	ぶたにく とりにく		にんじん ほうれんそう	しょうが ブルーン	じゃがいも ルウ	あぶら	
		みかんゼリー				みかん	パンこ かたくりこ	あぶら	
							さとう かたくりこ	あぶら	
30	月	ごはん	ぶたにく とりにく			たまねぎ	こめ		643 20.2 22.1 1.9
		ハンバーグ				キャベツ きゅうり たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら	
		グリーンサラダ			パセリ	キャベツ	じゃがいも ルウ	あぶら	
		チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ りんご ニンニク しょうが	じゃがいも	あぶら	