



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		からだのちょうしきととのえる		エネルギーになる			
			1群 たんぱくしつ 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 むきしつ 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 カロテン 緑黄色野菜	4群 ビタミンC その他の野菜 くだもの	5群 たんすいかぶつ 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 しじつ 油脂		
まいにち		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
2月	火	おやこどん ごはん おやこどんのぐ ツナとわかめのサラダ こんさいこまじる	たまご とりにく まぐろツナ あぶらあげ	わかめ	にんじん みつば	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	さとう かたくりこ さといも	トレッシング ごま あぶら	613 24.1 21.9 2.2	
		きなこあげパン クリームシチュー イタリアンサラダ ベビーチーズ	きなこ とりにく とうにゅう ソフトサラミ	せつぶん チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ しろいんげんまめ キャベツ きゅうり	こむぎこ さとう じゃがいも ルウ	ショートニング あぶら マーガリン ドレッシング	644 24.0 27.0 3.0	
4水		【馬頭中学校1-1作成献立】 ごはん わふうソースハンバーグ チーズサラダ さつまいものみそしる アセロラゼリー		チーズ		たまねぎ りんご ニンニク キャベツ きゅうり コーン	こめ さとう かたくりこ さつまいも アセロラ	マーガリン あぶら ドレッシング	696 23.4 22.1 2.3	
	木	コッペパン りんごジャム ハーマスターードチキン ほうれんそうサラダ スパゲティナポリタン	とりにく ハム ワインナー		にんじん こまつな トマト	りんご レモン キャベツ きゅうり コーン	こむぎこ さとう はちみつ スパゲティ	ショートニング あぶら トマト あぶら	682 28.6 23.4 2.5	
6金		ごはん あつやきたまご ピリからにくじやが かんぴょうボールスープ	たまご ふたにく さつまあげ たら		にんじん にんじん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく かんぴょう たけのこ はくさい	こめ さとう かたくりこ じゃがいも さとう はるさめ こめこ あぶら	あぶら あぶら あぶら あぶら	613 24.0 16.0 2.4	
	9月	ごはん ぎょうざのあますあんかけ②	とりにく ふたにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら あぶら	625 23.3 22.3 2.7	
		ぶたキムチ わかめのかきたまじる	ふたにく	わかめ	にら にんじん	はくさい キャベツ ニンニク しょうが えのき	さとう かたくりこ	あぶら ごま		
10火		しょうゆラーメン ちゅうかめん ラーメンスープ	ふたにく なると とりにく		にんじん ほうれんそう	もやし ねぎ メンマ しょうが たまねぎ	パンこ さとう かたくりこ	あぶら あぶら	681 28.4 24.4 3.0	
	木	ごぼうサラダ レアチーズいちご		チーズ	にんじん	ごぼう きゅうり コーン いちご レモン	さとう	ドレッシング ごま		
12木		コロッケパン ミルク丸パン ふたにくコロッケ・ちゅうのうソース	ふたにく		だっしゅんにゅう		こむぎこ さとう じゃがいも パンこ	ショートニング あぶら	624 24.0 24.3 2.8	
	金	ハムサラダ やさいのボトフ	ハム ふたにく ウインナー			たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こむぎこ さとう	トマト あぶら		
13金		【はつうま献立】 ごはん とりのからあげ②	とりにく たまご			しょが	こめ かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら あぶら	640 25.1 24.0 1.9	
	月	しもつかれ とうにゅうこまじる	さけ だいす あぶらあげ なまあげ とうにゅう		にんじん にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ しいたけ ねぎ	さといも	ごま		
16月		【馬頭中学校1-2作成献立】 ごはん ふたにくしょうがいため のりすあえ やさいスープ チョコクレープ	ふたにく まぐろツナ ベーコン とうにゅう たいすこ		のり	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが キャベツ たまねぎ	こめ さとう かたくりこ かたくりこ こめこ さとう みすあめ	655 25.0 24.1 2.3	
	火	こめこパン ハムチーズピカタ はなやさいサラダ ちゃんぽんふううどん	ハム たまご ハム ふたにく さつまあげ なると		だっしゅんにゅう チーズ プロッコリー		カリフラワー コーン たまねぎ キャベツ きくらげ しょうが	こめこ こむぎこ さとう さとう かたくりこ うどん あぶら	621 25.1 25.6 3.2	
18水		むぎごはん まぐろかつ	まぐろ			たまねぎ しょうが	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ	あぶら あぶら	633 23.7 19.3 2.0	
	木	ごもくきんびら じゃがいものみそしる	ふたにく とうふ あぶらあげ	わかめ	にんじん こまつな	ごぼう しいたけ しらたき たまねぎ	かたくりこ さとう じやがいも	あぶら ごま じやがいも		
19木		はちみつパン マカロニクリームに			だっしゅんにゅう ぎゅうにゅう			こむぎこ さとう はちみつ マカロニ ルウ	ショートニング マーガリン	619 25.4 21.1 2.2
	金	ひじきのサラダ カットオレンジ	まぐろツナ	ひじき	にんじん	キャベツ コーン オレンジ	さとう	こまあぶら ごま		
20金		【馬頭小学校6-2作成リクエスト献立】 わかめごはん さはみそに はるさめサラダ とんじる			わかめ			こめ さとう こめこ はるさめ さとう じやがいも	795 26.1 33.2 3.1	
	火	アイスクリーム	たまご	せいにゅう				さとう		
24火		しょくパン フルーツクリーム ささみかつ			だっしゅんにゅう ぎゅうにゅう		みかん パイン もも	こむぎこ さとう クリーム じやがいも こめこ さとう	ショートニング あぶら	691 27.7 25.3 2.2
	水	ポークピーンズ	ふたにく ベーコン たいす		にんじん トマト	たまねぎ		じやがいも さとう	あぶら	
25水		むぎごはん とうふナゲット	とうふ とうにゅう ぎょにく			たまねぎ		こめ おおむぎ こむぎ かたくりこ さとう	あぶら	621 21.4 20.4 2.3
	木	ホイコーロー	ふたにく		にんじん ピーマン	キャベツ まこもたけ しょうが		あぶら		
26木		ぎょうざスープ	ふたにく 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 かたくりこ	あぶら	
	金	しょくパン チョコクリーム やさいサラダ ミートボールシチュー	ふたにく とりにく		にんじん ほうれんそう	ごぼう キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ニンニク しろいんげんまめ しょうが ブルーン みかん	こめ おおむぎ さとう れんにゅう じやがいも ルウ パンこ かたくりこ さとう かたくりこ	ショートニング カカオ トマト あぶら マーガリン あぶら	615 21.9 21.2 2.4	
27金		みかんゼリー								
	木	ごはん ハンバーグ グリーンサラダ チキンカレー	ふたにく とりにく		にんじん	パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ たまねぎ りんご ニンニク しょうが	こめ さとう かたくりこ じやがいも ルウ マーガリン	643 20.2 22.1 1.9	