



# 2月 給食献立予定表

R8.1.26発行 中学校  
那珂川町学校給食センター

日曜日		献立名	主 な 食 品 (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
			体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
			1群 たんぱく質 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 無機質 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 炭水化物 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 脂質 油脂	
毎日	牛乳		牛乳						
2	月	親子丼 ごはん					米		771
		親子丼の具	卵 鶏肉		にんじん みつば	玉ねぎ 椎茸	砂糖 片栗粉		290
		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	25.2
		根菜ごま汁	油揚げ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	さといも		2.7
3	火	きなこ揚げパン	きなこ	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング 油	815
		クリームシチュー	鶏肉 豆乳		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 白いんげん豆	じゃがいも ルウ	マーガリン	29.0
		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	32.4
		ベビーチーズ		チーズ					3.7
4	水	【馬頭中学校1-1作成献立】							
		ごはん					米		879
		和風ソースハンバーグ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ りんご ニンニク	砂糖 片栗粉	マーガリン 油	28.9
		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	26.5
		さつまいもの味噌汁	油揚げ		にんじん 小松菜	玉ねぎ 椎茸	さつまいも		2.9
		アセロラゼリー				アセロラ	砂糖 片栗粉		
5	木	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	
		りんごジャム				りんご	砂糖 水あめ		832
		ハニーマスタードチキン	鶏肉			レモン	はちみつ	油	34.5
		ほうれん草サラダ	ハム		ほうれん草	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	27.3
		スバゲティナポリタン	ウインナー		にんじん ビーマン	玉ねぎ ニンニク	スパゲティ	油	3.1
			トマト						
6	金	ごはん					米		767
		厚焼き卵	卵				砂糖 片栗粉	油	28.6
		ピリ辛肉じゃが	鶏肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	18.0
		かんぴょうボールスープ	たら		にんじん ほうれん草	かんぴょう だけのこ 白菜	春雨 米粉	油	2.9
9	月	ごはん					米		813
		餃子の甘酢あんかけ③	鶏肉 豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ 生姜	小麦粉 片栗粉 砂糖	油	28.5
		豚キムチ	豚肉		にら にんじん	白菜 キャベツ ニンニク 生姜	砂糖	油 ごま	27.2
		わかめのかき玉汁	卵 豆腐	わかめ	小松菜	えのき	片栗粉		3.5
10	火	醤油ラーメン 中華麺					中華麺		
		ラーメンスープ	豚肉 なたと		にんじん ほうれん草	もやし ねぎ メンマ 生姜		油	769
		肉団子②	鶏肉			玉ねぎ	パン粉 砂糖 片栗粉	油	31.6
		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり コーン		ドレッシング ごま	26.2
		レアチーズいちご		チーズ		いちご レモン	砂糖		3.5
		コロッケパン ミルク丸パン	豚肉	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	
12	木	豚肉コロッケ・中濃ソース					じゃがいも パン粉	油	812
						玉ねぎ	小麦粉 砂糖		30.5
		ハムサラダ	ハム			キャベツ きゅうり コーン	小麦粉 砂糖	ドレッシング	29.8
		野菜のポトフ	豚肉 ウインナー		にんじん ブロッコリー	大根 玉ねぎ		油	3.6
13	金	【はつうま献立】							
		ごはん					米		843
		鶏のから揚げ③	鶏肉 卵			生姜	片栗粉 小麦粉 砂糖	油	32.0
		しもつかれ	鮭 大豆 油揚げ		にんじん	大根			30.6
		豆乳ごま汁	生揚げ 豆乳		にんじん	キャベツ 椎茸 ねぎ	さといも	ごま	2.4
		【馬頭中学校1-2作成献立】							
16	月	ごはん					米		805
		豚肉生姜炒め	豚肉			玉ねぎ 生姜	砂糖 片栗粉	油	30.1
		のり酢和え	まぐろツナ	のり	ほうれん草		ごま	27.2	
		野菜スープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ	マーガリン	油	2.8
		チョコクレープ	豆乳 大豆粉				片栗粉 米粉 砂糖	カカオ	
							水あめ		
17	火	米粉パン		脱脂粉乳			米粉 小麦粉 砂糖	ショートニング	799
		ハムチーズピカタ	ハム 卵	チーズ			砂糖 片栗粉	油	31.3
		花野菜サラダ	ハム		ブロッコリー	カリフラワー コーン	小麦粉 片栗粉	ドレッシング ごま	32.3
		ちゃんぽん風うどん	豚肉 さつま揚げ なたと		にんじん	玉ねぎ キャベツ きくらげ 生姜	うどん	油	4.2
18	水	麦ごはん					米 大麦		829
		まぐろかつ	まぐろ			玉ねぎ 生姜	小麦粉 パン粉 片栗粉	油	30.0
		五目きんぴら	豚肉		にんじん 小松菜	ごぼう 椎茸 しらたき	砂糖	油 ごま	23.3
		じゃがいもの味噌汁	豆腐 油揚げ	わかめ		玉ねぎ	じゃがいも		2.5
19	木	はちみつパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 はちみつ	ショートニング	810
		マカロニグラタン	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム	マカロニ ルウ	マーガリン	32.6
		ひじきのサラダ				白いんげん豆			26.5
		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	砂糖	ごま油 ごま	2.9
20	金	【馬頭小学校6-2作成リクエスト献立】							
		わかめごはん		わかめ			米		959
		さば味噌煮	さば				砂糖 米粉		30.8
		春雨サラダ	ハム		にんじん	きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま油	36.7
		豚汁	豚肉		にんじん	大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	じゃがいも	油	4.0
		アイスクリーム	卵	生乳			砂糖		
24	火	食パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	896
		フルーツクリーム		牛乳		みかん バイン もも	クリーム	油	36.0
		ささみかつ	鶏肉				じゃがいも 米粉 砂糖	油	31.2
		ポークビーンズ	豚肉 ベーコン 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	3.0
25	水	麦ごはん					米 大麦		813
		豆腐ナゲット	豆腐 魚肉 豆乳		にんじん ビーマン	玉ねぎ	小麦 片栗粉 砂糖	油	26.6
		ホイコーロー	豚肉			キャベツ まこもたけ 生姜	小麦粉 砂糖	油	25.0
						ニンニク			2.9
		餃子スープ	豚肉 鶏肉		にんじん 小松菜	キャベツ もやし ねぎ 生姜	小麦粉 米粉 片栗粉	油	
		ピザトースト		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	
26	木	野菜サラダ	ウインナー	チーズ	ビーマン	玉ねぎ マッシュルーム		油	801
					にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり	ドレッシング ごま		31.6
		ミートボールスープ	鶏肉 豚肉		にんじん ほうれん草	玉ねぎ ニンニク プルーン	じゃがいも パン粉	マーガリン 油	30.3
						生姜	片栗粉		3.4
27	金	みかんゼリー				みかん	砂糖 片栗粉		
		ごはん					米		837
		ハンバーグ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ	砂糖 片栗粉	油	25.6
		グリーンサラダ			パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ		ドレッシング	27.3
		チキンカレー	鶏肉		にんじん	玉ねぎ りんご ニンニク 生姜	じゃがいも ルウ	マーガリン	2.4

★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825kcal たんぱく質30.4g 脂質27.9g 塩分3.1g  
※今月の那珂川町産産物・・・米、にら、ねぎ、まこもたけ、きくらげ、豚肉（一部）

※食べ物、食べやすい大きさにして、  
よくかんで食べましょう。