



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 <small>※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。</small>	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 たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) ※牛乳栄養価値む	
		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	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質		
毎日	牛乳								
2月	親子丼 ごはん 親子丼の具 ツナとわかめのサラダ 根菜ごま汁	卵 鶏肉 まぐろツナ 油揚げ	わかめ	にんじん みつば 玉ねぎ 椎茸 キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	玉ねぎ 椎茸 キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 片栗粉 さといも さといも	ドレッシング ごま ごま 油	771 29.0 25.2 2.7	
3火	きなこ揚げパン クリーミッシュチュー イタリアンサラダ ベビーチーズ	きなこ 鶏肉 豆乳 ソフトサラミ チーズ	脱脂粉乳	にんじん ブロックリー ^{節分} 玉ねぎ 白いんげん豆 キャベツ きゅうり	玉ねぎ 白いんげん豆 キャベツ きゅうり	小麦粉 砂糖 じゃがいも ルウ	ショートニング 油 マーガリン ドレッシング	815 29.0 324 3.7	
4水	【馬頭中学校1-1作成献立】 ごはん 和風ソースハンバーグ チーズサラダ さつまいもの味噌汁 アセロラゼリー	豚肉 鶏肉 チーズ	油揚げ	にんじん 小松菜	玉ねぎ りんご ニンニク キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 椎茸 アセロラ	米 砂糖 片栗粉 さつまいも 砂糖 片栗粉	マーガリン 油 ドレッシング	879 28.9 26.5 2.9	
5木	コッペパン りんごジャム ハニーマスターードチキン ほうれん草サラダ スパゲティナポリタン	鶏肉 ハム ワインナー	脱脂粉乳	ほうれん草 にんじん ピーマントマト	りんご レモン キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ ニンニク	小麦粉 砂糖 砂糖 水あめ はちみつ スパゲティ	ショートニング 油 ドレッシング 油	832 34.5 27.3 3.1	
6金	ごはん 厚焼き卵 ピリ辛肉じゃが かんぴょうポールスープ	卵 豚肉 さつま揚げ たら		にんじん ほうれん草 にんじん ほうれん草	玉ねぎ こんにゃく じゃがいも 砂糖 かんぴょう だけのこ 白菜	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも 砂糖 春雨 米粉	油 油 油	767 28.6 18.0 2.9	
9月	ごはん 餃子の甘酢あんかけ③ 豚キムチ わかめのかき玉汁	鶏肉 豚肉 豚肉 卵 豆腐	わかめ	にら にら にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 生姜 白菜 キャベツ ニンニク 生姜 えのき	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 砂糖 片栗粉	油 油 ごま 中華麺	813 28.5 27.2 3.5	
10火	醤油ラーメン 中華麺 ラーメンスープ 肉団子② ごぼうサラダ レアチーズいちご	豚肉 なると 鶏肉		にんじん ほうれん草 にんじん	もやし ねぎ メンマ 生姜 玉ねぎ ごぼう きゅうり コーン いちご レモン	米 パン粉 砂糖 片栗粉 油 油	769 31.6 26.2 3.5		
12木	コロッケパン ミルク丸パン 豚肉コロッケ・中濃ソース	豚肉	脱脂粉乳		玉ねぎ	小麦粉 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖	ショートニング 油 ドレッシング 油	812 30.5 29.8 3.6	
13金	【はつまつ献立】 ごはん 鶏のから揚げ③ しもつかれ 豆乳ごま汁	鶏肉 卵 鯛 大豆 油揚げ 生揚げ 豆乳		生姜 大根 キャベツ 椎茸 ねぎ	生姜 大根 キャベツ ねぎ	米 片栗粉 小麦粉 砂糖	油 ごま	843 32.0 30.6 2.4	
16月	【馬頭中学校1-2作成献立】 ごはん 豚肉生姜炒め のり餅和え 野菜スープ チョコレート	豚肉 まぐろツナ ペーパー ^{のり} 豆乳 大豆粉		ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 生姜 キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉 ごま マーガリン 片栗粉 米粉 砂糖 水あめ カカオ 油		805 30.1 27.2 2.8	
17火	米粉パン ハムチーズピカタ 花野菜サラダ ちゃんぽん風うどん	ハム 卵 ハム 豚肉 さつま揚げ なると	脱脂粉乳 チーズ ブロックリー		カリフラワー コーン 玉ねぎ キャベツ きくらげ 生姜	米粉 小麦粉 砂糖 砂糖 片栗粉 ドレッシング ごま 油	ショートニング 油 ドレッシング ごま 油	799 31.3 32.3 4.2	
18水	麦ごはん まぐろかつ 五目きんぴら じゃがいもの味噌汁	まぐろ 豚肉 豆腐 油揚げ	わかれ	にんじん 小松菜	玉ねぎ 生姜 ごぼう 椎茸 しらたき 玉ねぎ	米 大麦 小麦粉 ハン粉 片栗粉 砂糖 油 ごま		829 30.0 23.3 2.5	
19木	はちみつパン マカロニグラタン ひじきのサラダ カットオレンジ	マカロニ 豚肉 ベーコン まぐろツナ	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ マッシュルーム 白いんげん豆 キャベツ コーン オレンジ	小麦粉 砂糖 はちみつ マカロニ ルウ 砂糖	ショートニング マーガリン ごま油 ごま	810 32.6 26.5 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 さば味噌煮 春雨サラダ 豚汁 アイスクリーム	さば ハム 豚肉 卵	わかめ	にんじん にんじん	きゅうり もやし 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	米 砂糖 米粉 春雨 砂糖 じゅがいも 砂糖		959 30.8 36.7 4.0	
24火	食パン フルーツクリーム ささみかつ ボクヒーネンズ	鶏肉 豚肉 ベーコン 大豆	脱脂粉乳 牛乳	にんじん トマト	みかん バイン もも 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 クリーム じゃがいも 米粉 砂糖 じゃがいも 砂糖	ショートニング 油 油 油	896 36.0 31.2 3.0	
25水	麦ごはん 豆腐ナゲット ホイコーロー ^一 餃子スープ	豆腐 魚肉 豆乳 豚肉		にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ まこもだけ 生姜 ニンニク	米 大麦 小麦片栗粉 砂糖	油 油	813 26.6 25.0 2.9	
26木	ピサトースト 野菜サラダ ミートボールスープ みかんゼリー	ワインナー	脱脂粉乳 チーズ	ピーマン にんじん	玉ねぎ マッシュルーム ごぼう キャベツ きゅうり コーン	小麦粉 砂糖 油 ドレッシング ごま	ショートニング 油 ドレッシング ごま マーガリン 油 片栗粉 砂糖 片栗粉	801 31.6 30.3 3.4	
27金	ごはん ハンバーグ グリーンサラダ チキンカレー	豚肉 鶏肉 鶏肉		バセリ にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ 玉ねぎ りんご ニンニク 生姜	米 砂糖 片栗粉	油 ドレッシング マーガリン	837 25.6 27.3 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

※今月の那珂川町産農作物・・・米、にら、ねぎ、まこもだけ、きくらげ、豚肉（一部）

※ 食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。