



2月分 給食献立予定表

R4.1.25発行 小学校
那珂川町学校給食センター

日付	こ ん だ て 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 いも、砂糖	6群 油、バター マヨネーズ
1 火	【馬頭小学校リクエストこんだて】 シュガーあげパン ぎゅうにゅう イタリアンサラダ ミートボールスープ レモンゼリー	617 21.0 25.9 2.2	ソフトサラミ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー たまねぎ	キャベツ きゅうり ニンニク レモン	パン さとう じゃがいも ゼリー	サラダあぶら マーガリン ドレッシング
2 水	むぎごはん ぎゅうにゅう なっとう のりすあえ にこみおでん	642 28.8 20.3 2.2	なっとう まぐろツナ ちくわ うすだまご さつまあげ	ぎゅうにゅう のり、こんぶ うすだまご がんもどき	ほうれんそう にんじん	だいこん こんにゃく	こめ おおむぎ	ごま
3 木	【せつぶんこんだて】 しょくパン みかんジャム ぎゅうにゅう いわしかりかりフライ② だいたずらサラダ にこみうどん	590 24.4 24.1 2.3	ハム だいたず とりにく あぶらあげ ナルト	ぎゅうにゅう いわし	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	きゅうり ねぎ みかん	パン ジャム うどん じゃがいも	サラダあぶら マヨネーズ
4 金	【ちさんちしょうこんだて】 ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご すきやきふうに フルーツゼリーあえ	652 26.1 18.6 1.7	たまご ぎゅうにく やきどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく	ねぎ もも はくさい みかん	こめ さとう やきふ ゼリー	サラダあぶら
7 月	セルフちゅうかどん (ごはん・ちゅうかどんのぐ) ぎゅうにゅう ぎょうざねぎしょうゆがけ② (馬頭 小、小川小) はるまき (馬頭東小) わかめスープ	633 22.2 23.2 2.6	ぶたにく ナルト うすだまご どうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん こまつな きくらげ たまねぎ	ねぎ しょうが コンク しいたけ たけのこ キャベツ	こめ ぎょうざのかわ でんぶ はるまきのかわ	ごまあぶら サラダあぶら ごま
8 火	ココアパン ぎゅうにゅう とりにくレモンやき ブロッコリーサラダ クリームスパゲティ	615 31.3 22.0 2.6	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー ほうれんそう	きゅうり コーン コンク たまねぎ マッシュルーム	パン スパゲティ さとう ルウ	ごまあぶら マーガリン
9 水	むぎごはん ぎゅうにゅう さばスタミナやき はるさめサラダ だいこんのみそしる	659 22.6 22.7 1.6	さば ハム みそ どうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きゅうり だいこん	こめ おおむぎ はるさめ	マヨネーズ
10 木	セルフチーズバーガー (丸パン・てりやきチキンパ ティ・スライスチーズ) ぎゅうにゅう コールスローサラダ だいたずりミネストローネ	643 26.6 29.2 2.7	とりにく だいたず チーズ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン ニンニク	パン じゃがいも マカロニ さとう	マヨネーズ サラダあぶら
14 月	【はつうまこんだて】 ごはん わかめふりかけ ぎゅうにゅう とりにくからあげ② しもつかれ なめこじる チョコプリン	650 24.3 22.7 2.1	とりにく サク だいたず あぶらあげ どうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん なめこ ねぎ	こめ チョコプリン	サラダあぶら ごま
15 火	はちみつパン ぎゅうにゅう くろすあんにくだんご② ごぼうサラダ やきそば	654 23.1 23.2 2.7	とりにく ぶたにく ナルト みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	ごぼう きゅうり コーン キャベツ	パン さとう やきそばめん さとう	マヨネーズ ごま サラダあぶら
16 水	むぎごはん ぎゅうにゅう ハムカツ (馬頭小、小川 小) メンチカツ (馬頭東小) ちゅうのうソース きりほしだいこんのいために はくさいのみそしる	682 24.4 20.9 2.8	ハム とりにく あぶらあげ さつまあげ どうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	きりほしだいこん はくさい しらたき	こめ おおむぎ パンこ さとう	サラダあぶら
17 木	くろパン ぎゅうにゅう マカロニミートグラタン (馬頭小) とりにくとマカロニのクリームに (馬頭 東小、小川小) ハムのマリネ みかんゼリー	651 25.7 25.9 2.2	ソフトサラミ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう (チーズ)	パセリ (トマト) ほうれんそう じょういんげん たまねぎ マッシュルーム	キャベツ きゅうり たまねぎ みかん	パン マカロニ ルウ ゼリー	ドレッシング マーガリン
18 金	【しょくいくのひ・ちさんちしょうこんだて】 ごはん ぎゅうにゅう ほんもろこのりしおからあげ③ やさしいサラダ どさんこじる	613 21.0 21.4 1.4	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ほんもろこ あおのり	にんじん えだまめ ニンニク	キャベツ きゅうり コーン もやし ねぎ	こめ じゃがいも でんぶ マーガリン	サラダあぶら ごま マヨネーズ マーガリン
21 月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくしょうがいため ちくわのサラダ こんさいごまじる	620 24.5 21.5 2.2	ぶたにく ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん	こめ さとう さいとも	サラダあぶら ドレッシング ごま
22 火	みそラーメン (ちゅうかめん・ラーメンスープ) ぎゅうにゅう チキンチーズやき はなやさいサラダ	625 29.2 22.7 2.6	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん なら しょうが たまねぎ	カリフラワー アスパラガス もやし ねぎ キャベツ しいたけ	ちゅうかめん パンこ	ドレッシング サラダあぶら
24 木	しょくパン メープル&マーガリン ぎゅうにゅう スペインふうオムレツ ポークビーンズ りんごゼリー	645 24.3 23.8 2.3	たまご とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ しょういんげん りんご	パン さとう じゃがいも ゼリー メープル	サラダあぶら マーガリン
25 金	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ひじきのサラダ ベビーチーズ	682 23.6 24.0 2.8	ぶたにく まぐろツナ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん	キャベツ コーン コンク りんご	ごはん さとう じゃがいも ルウ	ごまあぶら ごま サラダあぶら
28 月	ごはん ぎゅうにゅう アジフライ ちゅうのうソース わかめサラダ トックいりキムチスープ	607 23.8 17.7 1.9	アジ とりにく ぶたにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	キャベツ きゅうり たけのこ ねぎ コンク	こめ トック パンこ	サラダあぶら ドレッシング ごま

★小学校中学年の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.6g 塩分2g
★2月の平均栄養量 エネルギー637kcal たんぱく質24.8g 脂質22.7g 塩分2.3g

※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・・・こめ、きゅうり、しゅんぎく、トマト、にら、ねぎ、しいたけ

