



2月分 給食献立予定表

R4.1.25発行 中学校
那珂川町学校給食センター

日付	献立名	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 ん 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献立】 シュガー揚げパン 牛乳 イタリアンサラダ ミートボールスープ レモンゼリー	768 25.9 30.9 2.8	ソフトサラミ 豚肉	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	キャベツ きゅうり ニンニク 玉ねぎ レモン	パン 砂糖 じゃがいも ゼリー	サラダ油 マーガリン ドレッシング
2 水	麦ごはん 牛乳 納豆 のり酢和え 煮込みおでん	793 33.4 22.4 2.6	納豆 まぐろツナ ちくわ さつま揚げ	牛乳 のり 昆布 うずら卵 がんもどき	ほうれん草 にんじん	大根 こんにゃく	米 大麦	ごま
3 木	【節分献立】 食パン みかんジャム 牛乳 いわしかりかりフライ③ 大豆サラダ 煮込みうどん 	772 31.4 30.3 3.1	ハム 大豆 鶏肉 油揚げ ナルト	牛乳 いわし	ブロッコリー にんじん ほうれん草	きゅうり ねぎ みかん	パン ジャム うどん	サラダ油 マヨネーズ
4 金	【地産地消献立】 ごはん 牛乳 厚焼き卵 すき焼き風煮 フルーツゼリー和え	822 31.4 21.3 2.1	卵 牛肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん 春菊	ねぎ 白菜 しらたき みかん 桃 パイン いちご	米 砂糖 焼きふ ゼリー	サラダ油
7 月	セルフ中華丼(ごはん・中華丼の具) 牛乳 餃子ねぎしょうゆがけ③ わかめスープ	823 27.1 28.4 3.2	豚肉 ナルト うずら卵 豆腐	牛乳 わかめ	にら にんじん 小松菜 きくらげ 玉ねぎ キャベツ	ねぎ 生姜 ニンニク 椎茸 たけのこ	米 餃子の皮 でん粉	ごま油 サラダ油 ごま
8 火	ココアパン 牛乳 鶏肉レモン焼き ブロッコリーサラダ クリームスパゲティ	759 37.9 25.9 3.2	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	ブロッコリー ほうれん草	きゅうり コーン ニン 玉ねぎ マッシュルーム	パン スパゲティ 砂糖 ルウ	ごま油 マーガリン
9 水	麦ごはん 牛乳 さばスタミナ焼き 春雨サラダ 大根の味噌汁	836 27.4 26.6 1.9	さば ハム 豆腐 味噌 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり 大根	米 大麦 春雨	マヨネーズ
10 木	セルフチーズバーガー(丸パン・照り焼きチキンパ ティ・スライスチーズ) 牛乳 コールスローサラダ 大豆入りミネストローネ	788 31.6 33.5 3.4	鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン セロリ 玉ねぎ ニンニク	パン じゃがいも マカロニ 砂糖	マヨネーズ サラダ油
14 月	【初午献立】 ごはん わかめふりかけ 牛乳 鶏肉から揚げ③ しもつかれ なめこ汁 チョコプリン 	842 30.6 28.4 2.7	鶏肉 サケ 大豆 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	大根 なめこ ねぎ	米 チョコプリン	サラダ油 ごま
15 火	はちみつパン 牛乳 黒酢あん肉団子③ ごぼうサラダ 焼きそば	830 28.8 28.5 3.6	鶏肉 豚肉 ナルト 味噌	牛乳 青のり	にんじん	ごぼう きゅうり コーン キャベツ	パン 砂糖 焼きそば 砂糖	マヨネーズ ごま サラダ油
16 水	麦ごはん 牛乳 ハムカツ(馬頭中1.2年メンチカツ) 中濃ソース 切干大根の炒め煮 白菜の味噌汁	824 28.1 22.5 3.1	ハム 鶏肉 油揚げ さつま揚げ 豆腐 味噌	牛乳 昆布	にんじん	切干大根 白菜 しらたき	米 大麦 パン粉 砂糖	サラダ油
17 木	黒パン 牛乳 鶏肉とマカロニのクリーム煮 ハムのマリネ みかんゼリー	754 28.6 27.3 2.2	ソフトサラミ 鶏肉 ベーコン	牛乳	パセリ ほうれん草 白いんげん豆 玉ねぎ マッシュルーム みかん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 椎茸	パン マカロニ ルウ ゼリー	ドレッシング マーガリン
18 金	【食育の日・地産地消献立】 ごはん 牛乳 ほんもろこのり塩から揚げ④ 野菜サラダ どさんこ汁	779 25.6 25.2 1.8	豚肉 味噌	牛乳 ほんもろこ 青のり	にんじん	キャベツ きゅうり 枝豆 コーン ニンニク もやし ねぎ	米 じゃがいも でん粉	サラダ油 ごま マヨネーズ マーガリン
21 月	ごはん 牛乳 豚肉生姜炒め ちくわのサラダ 根菜ごま汁	781 29.5 24.9 2.7	豚肉 ちくわ 油揚げ 味噌	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	にんじん	玉ねぎ 生姜 キャベツ 大根 ねぎ ごぼう	米 砂糖 さといも	サラダ油 ドレッシング ごま
22 火	味噌ラーメン(中華麺・ラーメンスープ) 牛乳 チキンチーズ焼き 花野菜サラダ	776 36.5 27.6 3.3	鶏肉 豚肉 味噌	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん には アスパラガス ニンニク 生姜 玉ねぎ キャベツ 椎茸	カリフラワー アスパラガス もやし ねぎ	中華麺	ドレッシング サラダ油
24 木	ミルクトースト 牛乳 スペイン風オムレツ ポークビーンズ りんごゼリー	851 32.6 27.0 2.8	卵 鶏肉 豚肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん ほうれん草 トマト	玉ねぎ 白いんげん豆 りんご	パン 砂糖 じゃがいも ゼリー	サラダ油
25 金	ごはん 牛乳 ポークカレー ひじきのサラダ ベビーチーズ	842 27.4 26.8 3.2	豚肉 まぐろツナ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	キャベツ コーン ニン 生姜 りんご 玉ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも ルウ	ごま油 ごま サラダ油
28 月	ごはん 牛乳 アジフライ 中濃ソース わかめサラダ トック入りキムチスープ	767 28.8 20.2 2.3	アジ 鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん にら	キャベツ きゅうり たけのこ ねぎ ニンニク	米 トック パン粉	サラダ油 ドレッシング ごま

★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800kcal たんぱく質30.1g 脂質26.5g 塩分2.8g

※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・・・米、きゅうり、春菊、トマト、にら、ねぎ、椎茸

