


日	曜	 ごん だて めい 献立名	おもなざいりょう						えいりょうりょう			
			(あかのなかま) ち 血・筋肉・骨になる食品		(みどりのなかま) からだのちょうしをとのえる食品		(きいろのなかま) I347-のもとになる食品		I347- (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	月	ごはん 牛乳 いわしのごまみそに ゆずかつおあえ すいとん汁 ふくまめ	いわし みそ かつおぶし ぶた肉 なた だいず	牛乳	にんじん こまつな	もやし キャベツ だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	ごはん さといも すいとん	ごま ドレッシング 油	673 843	25.0 29.9	19.2 22.1	2.2 2.6
3	火	バターロールパン 牛乳 とり肉のガーリックソテー 花やさいサラダ トマトスープ	とり肉 ハム ぶた肉	牛乳	パセリ ブロッコリー にんじん トマト	カリフラワー キャベツ たまねぎ だいこん	パン じゃがいも さとう	ドレッシング ごま油	670 832	28.3 34.0	26.1 31.5	3.2 3.9
4	水	ごはん 牛乳 みそかつ しもつかれ とうふのすまし汁	ぶた肉 みそ さけ だいず 油あげ とり肉 とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ えのきだけ	ごはん パンこ さとう	油	669 834	28.0 33.4	23.1 26.7	2.8 3.2
5	木	ナン 牛乳 キーマカレー ごまあえ みかん	ぶた肉 ちくわ	牛乳	にんじん ピーマン トマト こまつな	たまねぎ パプリカ スウィート とうもろこし グリーンピース もやし キャベツ みかん	ナン じゃがいも さとう	油 ごま	661 801	26.1 31.1	24.6 29.4	3.0 3.7
6	金	ごはん 牛乳 肉やさいまんじゅう (小1・中2) ぶた肉とあつあげのちゅうかいため もずくスープ	ぶた肉 とり肉 あつあげ たまご とうふ	牛乳 ひじき もずく	にんじん	キャベツ たまねぎ ほししいたけ ねぎ	ごはん こむぎこ さとう でんぶん	油	664 885	26.5 33.1	23.5 30.0	2.3 2.9
9	月	かきあげどん (ごはん やさいかきあげ 天どんのたれ) 牛乳 ひじきのいためもの けんちん汁	だいず ぶた肉 さつまあげ とり肉 とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん しゅんぎく	ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ	ごはん こむぎこ さとう さといも	油	666 842	22.2 26.2	21.3 25.4	2.9 3.2
10	火	フルーツサンド (コッペパン フルーツクリーム) 牛乳 肉だんご (小2・中3) はるさめスープ	とり肉 ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	みかん もも パイナップル たまねぎ もやし だけのこ	パン はるさめ	ドレッシング ごま油	631 801	25.4 31.9	22.9 28.0	2.4 3.0
12	木	はちみつパン 牛乳 チキンナゲット (2) だいこんとハムのマリネ クリームシチュー	とり肉 ハム ぶた肉	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ	パン はちみつ こむぎこ じゃがいも	ドレッシング 油	705 852	26.3 30.8	26.1 29.1	2.9 3.3
13	金	ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソースかけ やさいサラダ コンソメスープ こめこのガトーショコラ	とり肉 ぶた肉 ハム	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ えだまめ はくさい だいこん	ごはん さとう ガトーショコラ	ドレッシング 油	662 826	22.5 27.8	20.1 23.2	2.3 2.7
16	月	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい (小2・中3) もやしのごますあえ マーボーどうふ	ぶた肉 ちくわ とうふ だいずミート みそ	牛乳	こまつな にんじん にら	たまねぎ もやし だけのこ ねぎ ほししいたけ	ごはん こむぎこ さとう でんぶん	ごま油	634 809	26.4 32.5	18.7 21.8	2.5 3.0
17	火	ツナサンド (コッペパン ツナマヨあえ) 牛乳 チーズオムレツ ミートボールスープ	たまご まぐろツナ ぶた肉 とり肉	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ しめじ	パン	ドレッシング マヨネーズ	624 800	26.5 34.1	28.0 34.5	2.9 3.7
18	水	ごはん 牛乳 さばの文化ぼし セルフ五目ごはんのぐ ぶゆやさいのみそ汁	さば とり肉 油あげ とうふ みそ	牛乳	にんじん	かんぴょう ほししいたけ だけのこ だいこん はくさい うど ねぎ	ごはん さとう さといも	油	683 848	27.4 32.4	26.6 30.6	2.5 3.0
19	木	えびカツバーガー (まるパン えびカツ タルタルソース) 牛乳 えだまめとコーンのサラダ ワナタンスープ	えび たら ハム とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	とうもろこし キャベツ えだまめ たまねぎ もやし しめじ	パン パンこ ワナタン	油 タルタルソース ドレッシング	655 803	28.0 33.6	26.5 30.9	3.1 3.8
20	金	ごはん 牛乳 とりそぼろどんのぐ もやしのナムル キムチスープ プリン	とり肉 だいずミート ぶた肉 とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれんそう	グリーンピース もやし だいこん えのきだけ ねぎ はくさい	ごはん さとう プリン	油 ドレッシング ごま	694 846	32.3 37.9	21.2 23.7	2.5 2.9
24	火	キャラメルパン 牛乳 チキンのチーズやき マカロニサラダ ポトフ風スープ	とり肉 ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり しめじ だいこん たまねぎ	パン パンこ マカロニ じゃがいも	ドレッシング マヨネーズ	663 839	27.1 34.3	24.0 28.7	2.9 3.7
25	水	ごはん 牛乳 ポークカレー ツナとわかめのサラダ ヨーグルト	ぶた肉 まぐろツナ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	油 ごま油	699 854	21.6 25.0	21.2 23.5	3.0 3.6
26	木	ミルクパン 牛乳 にこみちゃんぽんうどん たこがたたこやき (小1・中2) やさいのしおこんぶあえ	ぶた肉 さつまあげ たこ	牛乳 脱脂粉乳 こんぶ	にんじん チンゲンサイ しゅんぎく	はくさい だけのこ ほししいたけ ねぎ キャベツ もやし	パン うどん こむぎこ	油 ごま油	631 808	25.2 31.7	19.5 23.2	3.3 4.1
27	金	ごはん 牛乳 ソースからあげ はるさめサラダ まろやかとうにゅうみそ汁	とり肉 ハム あつあげ みそ 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ	ごはん でんぶん はるさめ さとう	油 ごま油 ごま	639 813	25.3 30.6	20.8 25.1	2.5 3.0

◎ 都合により献立を変更する場合があります。

◎ O157対策のため生野菜は出していないです。

2月4日に、栃木県の郷土料理「しもつかれ」を提供します。
郷土の味を大切に、未来へ伝えていきましょう。えいりょうりょう
栄養量

		月平均	基準量	月平均	基準量	月平均	基準量
		小学生 (中学年)	662 650	26.1 26.0	22.9 2.0	中学生	829 830
		月平均	基準量	31.6 33.2	27.0 27.7		