



2月学校給食献立予定表



西那須野学校給食共同調理場

日 曜	こ ん だ て 名 こ ん 獻 立 めい 名	お も な 材 ざ い り よ う 料						えいようりょう			
		(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー (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	ホットドック (コッペパン・やきウインナー・ケチャップ)・牛乳 キャベツとツナのサラダ・ワンタンスープ	ソーセージ・なるとツナ (まぐろ) とり肉	牛乳	にんじん とうもろこし・はくさい・だけのこ もやし・しいたけ	キャベツ・きゅうり・ねぎ とうもろこし・大根 ねぎ	パン ワンタン	ドレッシング ごま油	629 839	24.5 31.9	24.9 34.3	2.9 3.9
3 火	ごはん・牛乳 いわしのごまみそに・ごぼうサラダ すいとん汁・せつぶんの豆	いわし・みそ 油あげ 豆	牛乳	にんじん とうもろこし・大根 ねぎ	ごぼう・きゅうり とうもろこし・大根 ねぎ	米 さといも すいとん	ごま ドレッシング 油	724 889	28.3 33.1	24.3 27.2	2.5 3.0
4 水	ごはん・牛乳 やき肉・ささみときゅうりのあえもの ちゅうかふうコーンスープ	ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳	にんじん キャベツ・えだまめ とうもろこし・しめじ	たまねぎ・きゅうり・ねぎ キャベツ・えだまめ とうもろこし・しめじ	米 さとう でんぶん	油 ドレッシング ごま油	692 862	28.9 34.2	22.6 25.6	2.2 2.7
5 木	コッペパン・牛乳 ちゃんぽんうどん・えびシーマイ(2・3) グリーンサラダ	えび・さつまあげ ハム ぶた肉	牛乳	プロッコリー こまつな にんじん	キャベツ・きゅうり はくさい・だけのこ しいたけ・ねぎ	パン シーマイの皮 うどん	ドレッシング ごま油	604 835	25.3 34.2	19.3 24.7	2.2 3.0
6 金	ごはん・牛乳 ハムカツ・ソース・しもつかれ うどん油あげのみそ汁	ハム・とうふ 油あげ・みそ 大豆・さけ	牛乳	にんじん うどん はくさい	大根・ねぎ うどん はくさい	米 パンこ	油	680 875	25.2 30.9	22.3 27.2	2.7 3.2
9 月	ごめこパン・牛乳 チキンナゲット(2・2) ペンネのトマトソースに・コンソメスープ	とり肉 ぶた肉	牛乳	トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ	パン・ごめこ ペンネ さとう	油 オリーブオイル	670 859	26.3 32.3	29.6 34.7	2.0 2.6
10 火	ごはん・牛乳 ポークカレー・コーンサラダ ヨーグルト	ぶた肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん プロッコリー	たまねぎ・グリンピース りんご・とうもろこし きゅうり	米 じゃがいも	油 ドレッシング	699 863	22.4 26.6	19.2 21.6	2.8 3.4
12 木	コッペパン(中のみ)・牛乳 しょうゆラーメン・はるまき ちゅうかサラダ	ぶた肉 なると いか	牛乳	にんじん キャベツ・もやし ねぎ・メンマ きゅうり	ねぎ・メンマ きゅうり	パン(中) はるまきの皮 めん	油 ごま油 ドレッシング	753 862	28.6 32.4	29.2 33.4	3.2 4.0
13 金	ごはん・牛乳 カレイのてりやき・ひじきのいたために じゃがいものみそ汁	カレイ・油あげ 大豆・とうふ ぶた肉・みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん にんじん ねぎ	ごぼう えだまめ ねぎ	米 さとう じゃがいも	油	682 888	23.8 30.2	20.7 25.3	3.0 3.2
16 月	キャラメルパン・牛乳 あげどりのレモンじょうゆかけ・やさいサラダ ようふうたまごスープ・パンナコッタ	とり肉 豆 たまご	牛乳	プロッコリー にんじん にんじん	レモン・キャベツ とうもろこし・たまねぎ しめじ	パン・でんぶん さとう じゃがいも	油 ドレッシング	615 801	29.1 37.8	24.7 31.8	2.8 3.6
17 火	ごはん・牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ ごまじゃこサラダ・こまつなのみそ汁	ぶた肉・とり肉 じゃこ・油あげ とうふ・みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	ねぎ・キャベツ しめじ たまねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま ドレッシング	613 783	25.6 31.4	17.6 20.6	3.0 3.6
18 水	ごはん・牛乳 あつやきたまご・ごまあえ ちゃんこ汁・ふりかけ	たまご・とり肉 ぶた肉 油あげ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	もやし・キャベツ 大根・えのき はくさい・ねぎ	米 さとう	ごま	630 808	24.1 29.9	21.9 26.4	2.2 2.6
19 木	はちみつパン・牛乳 ヒレカツ・ソース ホワイトシチュー・プロッコリーサラダ	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん パセリ プロッコリー	たまねぎ・きゅうり マッシュルーム キャベツ	パン・パンこ はちみつ じゃがいも	油 バター ドレッシング	653 865	26.8 34.6	24.8 28.6	2.9 3.7
20 金	ごはん・牛乳 とりそぼろ・いりたまご おひたし・いものこ汁	とり肉・かつおぶし 大豆・とうふ たまご・みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし しめじ ねぎ	米 さとう さとう さといも	油 ごま ごま	625 795	30.8 37.3	17.2 19.9	3.0 3.5
24 火	ごはん・牛乳 じゃこカツ・キャベツの塩こんぶあえ しみどうふのみそ汁	じゃこ こおりどうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ・きゅうり もやし ねぎ	米 パンこ じゃがいも	油 ごま	624 803	22.5 27.6	17.3 20.5	2.4 2.9
25 水	ごはん・牛乳 とり肉のしみやき・ごもくきんぴら 生あげとじゃがいものみそ汁・ゼリー	とり肉・みそ さつまあげ わかめ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	れんこん ごぼう いよかん	米 さとう じゃがいも	ごま 油	616 806	24.8 31.4	20.5 25.5	2.6 3.1
26 木	コッペパン・牛乳 エビカツ・ソース フルーツクリーム・やさいトマトスープ	えび とり肉 豆	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	にんじん いちご	みかん・もも いちご・しめじ はくさい・たまねぎ	パン パンこ じゃがいも	油	679 916	22.6 30.2	27.4 34.6	2.8 3.5
27 金	ごはん・牛乳 ようふうおでん・なっとう ほうれんそうのツナあえ	ちくわ・なっとう ワインバー・ツナ(まぐろ) さつまあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	大根 キャベツ	米	たまごぬきマヨネーズ	690 851	28.0 32.3	27.0 30.9	2.4 2.8
◎ 献立は都合により変更するときがあります。		月平均栄養量 (小学校中学年)						660	26.0	22.8	2.6
◎ 0157対策のため生野菜は出していません。		小学校基準栄養量						650	26.0	21.7	2.0
		月平均栄養量 (中学生)						844	32.1	27.4	3.2
		中学校基準栄養量						830	33.2	27.7	2.5