

2 月 分 給 食 献 立 使 用 食 品 予 定 表

※献立や使用する食品は都合により変更することがあります。

日 付	献 立 名	小学部				お も な ざ い ょ う		
		中・高等部				おおきくなる	すっきりする	ちからがでる
		エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g	血や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる
3 (月)	＜節分献立＞ ご飯 すまし汁 いわしのおかか煮 大根サラダ 豆乳プリン 牛乳	542	18.3	21.9	1.5	とうふ かつおぶし いわし 牛乳	ほうれん草 えのきたけ だいこん きゅうり にんじん	こめ プリン
		780	27.3	29.7	2.2			
4 (火)	ご飯 卵スープ ハンバーグデミグラスソースかけ チーズサラダ 牛乳	571	22.9	22.8	1.9	たまご とうふ ぶた肉 チーズ 牛乳	ほうれん草 マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ でん粉 サラダ油 さとう
		751	28.7	27.5	2.5			
5 (水)	麦ご飯 みそ汁 ぶた肉のしぐれ煮 野菜かき揚げ みかん缶 牛乳	574	20.9	22.5	1.7	わかめ 牛乳 ぶた肉 油揚げ	ごぼう こまつな みかん缶 しょうが	こめ むぎ サラダ油 さとう
		792	26.5	28.8	2.2			
6 (木)	ご飯 はるさめスープ はっぼう菜 はちみつ大学いも 牛乳	591	18.1	20.8	1.6	ぶた肉 牛乳	たけのこ ほうれん草 はくさい たまねぎ にんじん いんげん ニンニク しょうが	こめ はるさめ でん粉 ごま油 サラダ油 さつまいも はちみつ
		798	22.7	24.8	2.0			
7 (金)	ひよこ豆入りキーマカレーライス コンソメスープ コーンサラダ レモンゼリー 牛乳	586	21.9	18.8	1.9	ぶた肉 ひよこ豆 牛乳	たまねぎ にんじん トマト ニンニク もやし こまつな キャベツ きゅうり	こめ はちみつ サラダ油 ゼリー
		775	27.6	22.3	2.4			
10 (月)	＜地場産物活用献立＞ ご飯 かんぴょうの卵とじ ぶた肉と野菜のみそ炒め からしあえ とちおとめヨーグルト 牛乳	575	24.1	20.7	1.7	たまご ヨーグルト ぶた肉 牛乳	かんぴょう ねぎ たまねぎ いんげん キャベツ にんじん いちご	こめ さとう サラダ油
		756	29.7	24.1	2.1			
12 (水)	黒パン ブルーベリー&マーガリン きのこ白菜の豆乳スープ オムレツ こふきいも 牛乳	602	24.7	21.4	2.7	とり肉 豆乳 たまご 牛乳	はくさい たまねぎ にんじん しめじ まいたけ パセリ	パン ジャム サラダ油 じゃがいも
		748	31.8	26.2	3.5			
13 (木)	麦ご飯 いものこ汁 たらあまずあんかけ 炒り卵サラダ 桃缶 牛乳	571	21.8	20.2	1.8	たまご たら 牛乳 油揚げ	ごぼう にんじん だいこん しいたけ たまねぎ もも缶 キャベツ	こめ むぎ でん粉 サラダ油 さとう さといも
		775	28.7	24.7	2.2			
14 (金)	ご飯 コンソメスープ とり肉のトマト煮 コールスローサラダ ガトーショコラ 牛乳	550	23.8	17.1	1.8	とり肉 牛乳	キャベツ しいたけ にんじん たまねぎ ニンニク トマト きゅうり	こめ サラダ油 さとう ガトーショコラ
		726	32.0	18.9	2.2			
17 (月)	麦ご飯 みそ汁 いかメンチカツ せんキャベツ きんぴらごぼう アセロラゼリー 牛乳	562	20.2	17.7	2.0	いか 牛乳 油揚げ	にんじん ほうれん草 キャベツ ごぼう	こめ パン粉 むぎ サラダ油 しらたき さとう 小麦粉
		755	26.1	21.0	2.5			
18 (火)	＜B高リクエスト献立＞ ソース焼きそば 卵入りコーンスープ 温野菜サラダ ぐらのまちプリン ミルメーク 牛乳	692	20.9	28.2	3.1	ハム たまご 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ とうもろこし ブロッコリー かぼちゃ	焼そば麺 サラダ油 でん粉 ごま油 プリン(卵入り) ミルメーク
		798	24.1	32.1	3.9			
19 (水)	とん丼 根菜のごま汁 おひたし 牛乳	546	25.9	17.7	2.1	ぶた肉 とり肉 かつおぶし 牛乳	たまねぎ ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ	こめ さといも むぎ しらたき さとう ごま
		738	32.8	20.8	2.6			
20 (木)	チャーハン チンゲンサイスープ ぎょうざ みかんゼリー 牛乳	604	21.4	20.4	2.4	たまご ぶた肉 牛乳	ねぎ グリンピース たまねぎ にんじん チンゲンサイ	サラダ油 こめ ゼリー
		744	26.1	24.8	3.1			
21 (金)	麦ご飯 みそ汁 もろのしょうが焼き 切りぼしサラダ ヨーグルト 牛乳	542	25.1	15.4	2.0	油揚げ 牛乳 もろ ヨーグルト	こまつな きゅうり しょうが ニンニク だいこん にんじん	こめ さといも むぎ サラダ油 さとう
		715	32.2	17.3	2.6			
25 (火)	ご飯 ミネストローネ とり肉のマスタード焼き ツナサラダ パイン缶 牛乳	539	21.8	16.9	1.9	とり肉 ツナ 牛乳	トマト にんじん たまねぎ レモン キャベツ きゅうり パイン缶	こめ じゃがいも マカロニ サラダ油 さとう
		762	32.7	22.2	2.6			
26 (水)	麦ご飯 みそ汁 かれいのフライ せんキャベツ 肉じゃが 牛乳	541	21.7	18.8	1.8	かれい 牛乳 ぶた肉 油揚げ	こまつな えのきたけ たまねぎ キャベツ にんじん	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも さとう パン粉 小麦粉
		791	30.2	25.6	2.5			
27 (木)	トマトチキンカレーライス ゆばとこまつなのスープ ビーンズサラダ いちご 牛乳	598	23.4	19.9	2.3	ぶた肉 ゆば ミックスビーンズ 牛乳	にんじん たまねぎ トマト いちご ニンニク えのきたけ こまつな キャベツ アスパラ	こめ むぎ じゃがいも サラダ油
		796	29.1	23.6	2.9			
28 (金)	タンメン 肉だんご 花野菜サラダ ぶどうゼリー 牛乳	619	26.9	20.7	3.0	ぶた肉 牛乳	にんじん もやし キャベツ しいたけ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	中華麺 サラダ油 (卵入り) ゼリー
		776	34.5	26.1	4.0			

地場産物活用献立(2/13)

栃木県産の米、みそ、かんぴょう、たまご、ねぎ、ぶた肉、ヨーグルト、牛乳を出す予定です。



一人あたりの学校給食摂取基準

	小学部	中・高等部
エネルギー	570kcal	780kcal
たんぱく質	24. 2g	33. 2g
脂質	15. 8g	21. 6g
塩分	2g未満	2. 5g未満