



2月学校給食予定献立表



令和5年【C】

筑西市立下館学校給食センター

日	曜日	献立名	主に骨や肉になるもの		主に体の調子をととのえるもの		主に熱や力になるもの		栄養価	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	たんぱく質
1	水	【節分献立】 ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 小松菜のごまあえ 五目かきたま汁 福豆	いわし 卵 だいず	牛乳 	 こまつな にんじん ほうれんそう	しょうが もやし キャベツ しいたけ たまねぎ	ごはん さとう でんぶん さとう でんぶん	 ごま	613	26.3
2	木	ごはん 牛乳 さばの韓国のり風焼き ちくわのサラダ じゃがいものバター煮	さば ちくわ ぶた肉 だいず	牛乳 アオサ 	 にんじん にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ えだまめ	ごはん 小麦粉 さとう さとう じゃがいも	ごま油 ノンエッグマヨネーズ 米油 バター	779	27.9
3	金	マーボーめん（中華めん） 牛乳 揚げシュウマイ②③ 中華あえ	とうふ だいず ぶた肉 ぶた肉 くらげ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	ねぎ しょうが にんにく たまねぎ しょうが キャベツ	中華めん さとう でんぶん パン粉 でんぶん さとう 小麦粉 さとう	米油 ごま油 米油 ごま	650	27.9
6	月	キムタクごはん（麦ごはん ・キムタクごはんの具） 牛乳 じゃことキャベツのサラダ もやしのスープ	ぶた肉 かつお節 ハム とうふ	こんぶ 牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん にら にんじん ほうれんそう	はくさい とうもろこし ねぎ にんにく しょうが たくあん キャベツ きゅうり もやし しいたけ たまねぎ	麦ごはん さとう	ごま ごま油 ごま油	587	23.6
7	火	【バレンタイン献立】 食パン みかんジャム 牛乳 ハートコロッケ サウザンサラダ イタリアンスープ チョコプリン（学配）	 とり肉 ぶた肉 とり肉 卵	牛乳 チーズ 牛乳 寒天	 赤ピーマン ブロッコリー にんじん トマト パセリ	 キャベツ きゅうり 黄ピーマン たまねぎ とうもろこし	食パン みかんジャム じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 でんぶん パン粉 さとう でんぶん	 米油 豚脂 サウザンドレッシング ゼラチン カカオ ココア	715	24.1
8	水	ごはん 牛乳 白身魚のみそマヨ焼き 野菜いっぱいのサラダ 豆腐とほうれんそうのスープ	ホキ ぶた肉 とうふ	牛乳 ほうれんそう	 にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん さとう	ノンエッグマヨネーズ 香味塩ドレッシング 米油 ごま	634	25.8
9	木	【味めぐり～群馬県～】 ごはん 牛乳 いかのさらさ揚げ のりあえ おきりこみ	 いか とり肉 油揚げ	牛乳 のり	 こまつな にんじん にんじん ほうれんそう	しょうが もやし だいこん ねぎ	ごはん でんぶん 小麦粉 ほうとう	米油 ごま油	645	28.2
10	金	親子うどん（ソフトめん） 牛乳 チンゲンサイのおひたし キャラメルドーナツ	とり肉 卵 油揚げ かつお節 卵	牛乳 牛乳 脱脂粉乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ にんじん	しいたけ ねぎ キャベツ	ソフトめん でんぶん 小麦粉 さとう でんぶん	 米油	668	26.6
13	月	ごはん 牛乳 ショウロンポー② はるさめとわかめのあえもの 四川豆腐	ぶた肉 ぶた肉 とうふ	牛乳 わかめ にんじん	 キャベツ ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし にんにく しょうが ねぎ はくさい	ごはん 小麦粉 水あめ はるさめ さとう でん粉	豚脂 ゼラチン ごま油 ごま 中華ドレッシング ごま油	739	27.5	
14	火	【旬】たまごサンド（背割れコッペパン ・たまごサラダ） 牛乳 チキンナゲット②③ ボークビーンズ	卵 ハム とり肉 ぶた肉 だいず	牛乳 にんじん トマト	 きゅうり にんにく にんにく たまねぎ	ごはん さとう でんぶん パン粉 小麦粉 でんぶん じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ 米油 豚脂 米油	741	28.4	
15	水	ごはん 牛乳 ぶた肉のバーベキュー炒め ひじきのサラダ 根菜豆乳汁	ぶた肉 油揚げ 豆乳	牛乳 ひじき こまつな にんじん	しょうが たまねぎ りんご レモン果汁 きゅうり キャベツ こぼろ にんじん	ごはん でんぶん さとう さとう さつまいも こんにゃく	米油 ごま 香味たまねぎドレッシング	644	24.5	
16	木	【旬】ごはん 牛乳 とり肉のねぎソース 白菜のおかかあえ すまし汁	とり肉 かつお節 とうふ	牛乳 ほうれんそう	赤ピーマン こまつな にんじん ほうれんそう	ねぎ しょうが はくさい しめじ たまねぎ ねぎ	ごはん さとう でんぶん 小麦粉 さとう	ごま油 米油	622	25.7
17	金	ちゃんこうどん（ソフトめん） 牛乳 ワカサギフリッター②③ ごぼうサラダ	とり肉 いか 油揚げ うずら卵 かまぼこ	牛乳 わかさぎ オキアミ アオサ にんじん	しょうが だいこん はくさい ねぎ ごぼう えだまめ とうもろこし	ソフトめん でんぶん 小麦粉 でんぶん さとう 米粉 ごまドレッシング	米油 米油 ごまドレッシング	656	26.4	
20	月	シーフードカレーライス（麦ごはん ・シーフードカレー） 乳酸菌飲料（いちご）（学配） チキンと大根のサラダ	えび いか ホタテ とり肉	牛乳 乳酸菌飲料	にんじん だいこん きゅうり キャベツ	麦ごはん じゃがいも	米油 ノンオイル和風ドレッシング	559	14.9	
21	火	フレンチトースト（厚切り食パン） 牛乳 シーザーサラダ 野菜コンソメスープ	 とり肉	牛乳 生クリーム 赤ピーマン にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ にんにく	食パン クルトン じゃがいも	フレンチトーストの素 シーザードレッシング 米油	567	18.4	
22	水	【旬】ごはん 牛乳 あじカツ ブロッコリーのおかかマヨあえ 切干大根の煮物	あじ たら 豆乳 とり肉 かつお節 ぶた肉 油揚げ さつまあげ	牛乳 寒天 にんじん	たまねぎ とうもろこし たまねぎ 切干大根 しいたけ えだまめ	ごはん パン粉 さとう 小麦粉 でんぶん さとう しらたき	米油 ノンエッグマヨネーズ 米油	718	27.2	
24	金	すき焼きうどん（ソフトめん） 牛乳 ほうれんそうのたまご巻き キムチあえ	牛肉 卵	牛乳 にんじん こまつな ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ はくさい だいこん きゅうり	ソフトめん さとう さとう でんぶん	米油	566	24.7	
27	月	【旬】ごはん 牛乳 チキンカツ 塩こんぶあえ 豚汁	とり肉 ぶた肉 とうふ 油揚げ	牛乳 こんぶ にんじん にんじん	キャベツ きゅうり だいこん はくさい	ごはん パン粉 小麦粉 でんぶん じゃがいも こんにゃく	米油 ごま油 米油	691	26.7	
28	火	ハンバーガー（丸パン横スライス ・ハンバーグ） 牛乳 ペンネイタリアン フルーツポンチ	とり肉 ベーコン ウインナー	牛乳 にんじん パセリ 	たまねぎ にんにく りんご にんにく たまねぎ しめじ みかん バイナップル 黄桃 ナタデココ いちご りんご	丸パン パン粉 さとう マカロニ しらたま さとう	豚脂 米油 米油	629	22.0	
*太文字は、地産地消産物です。 *食品名を料理別に記載しておりますので、食物アレルギー等のご配慮にお役立てください。 *材料の都合により、献立が変更になる場合があります。								月平均摂取量	脂質	食塩相当量
									20.1	2.40

*太文字は、地場産物です。 *食品名を料理別に記載しておりますので、食物アレルギー等のご配慮にお役立てください。 *材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

月平均摂取量

脂質 20.1
食塩相当量 2.40

【行事食：節分】1日（水）節分とは立春、立夏、立秋、立冬の前日をいいます。なかでも立春は旧暦で1年の始まりの日の前日（現在の大晦日）です。ヒイラギの枝に焼いたイワシの頭を刺して戸口に飾って魔除けにしたり、災いを追いはらう意味をこめ、「福は内、鬼は外」と豆をまきます。給食では、「福豆」がです。行事食を味わいましょう。

【行事食：バレンタイン給食】7日（火）バレンタインデーにチョコレートを贈る風習ができたのは、都内のデパートで行われたバレンタイン・セールで、日本のチョコレート会社が行ったキャンペーンが始まりです。チョコレートにはカカオポリフェノールが含まれていて記憶力を高めてくれる働きがあります。今日の給食では、「チョコプリン」がです。

【日本の味めぐり～群馬県】9日（木）おきりこみは群馬県の郷土料理です。きしめんと、大根、にんじんなどの野菜をたっぷりの汁で煮込んだ料理です。うどんを「切っては入れ、切っては入れ」食べる様子から、自然とこの呼び名がついたとされています。具だくさんの汁で体をあたため、群馬県の味をおいしくいただきます。

今月の地場産物
（茨城県産・筑西市産）

茨城県：ソフトめん、牛乳、こまつな、
ねぎ、チンゲンサイ、はくさい、
青ピーマン、ほうれんそう、ぶた肉、
とり肉、油揚げ、とうふ、ごぼう、
さつまいも、卵



筑西市：米