2月　学校給食予定献立表

令和 6年【C】　※魚には骨があります。よくかんで食べましょう。　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 1群	2群	主に体の調子をととのえるもの 3群	4群	主に熱や力になるもの 5群	6群	栄養価 エネルギー	たんぱく質
1	木	【節分】ごはん　牛乳		**牛乳**			**ごはん**		652	23.8
		いわし香味フライ	いわし　たら　イカ			たまねぎ　ねぎ	でんぷん　パン粉　小麦粉	米油		
		五目きんぴら	ぶた肉		**にんじん**　いんげん	ごぼう　こんにゃく	さとう	ごま　米油		
		豆腐のみそ汁　福豆	とうふ　だいず		**ほうれん草**	大根　えのきたけ　**ねぎ**				
2	金	豚キムチうどん(ソフトめん)	ぶた肉　なると		**にんじん　にら**	たまねぎ　**はくさい**　りんご にんにく　大根　しょうが	**ソフトめん**	米油	632	24.9
		牛乳(コーヒー牛乳の素)		**牛乳**			コーヒー牛乳の素			
		ポークシュウマイ②③	ぶた肉　だいず			たまねぎ　しょうが	小麦粉　パン粉　でんぷん	豚脂　米油		
		もやしのナムル			**こまつな　にんじん**	もやし	さとう	ごま　ごま油		
5	月	ごはん　牛乳		**牛乳**			**ごはん**		657	22.2
		鮭なかおちカツ	サケ			キャベツ　たまねぎ	小麦粉　パン粉　でんぷん	米油　マヨネーズ		
		きりざい(納豆あえ)	納豆　かつお節		**こまつな　にんじん**	キャベツ	はちみつ	ごま　ごま油		
		いものこみそ汁	とうふ		**にんじん**	大根　**ねぎ**	さといも			
6	火	【旬】食パン　いちごジャム 牛乳		**牛乳** 卵殻カルシウム			食パン　いちごジャム		688	26.0
		チキンナゲット②	とり肉　だいず			にんにく	パン粉　でんぷん　小麦粉	米油　豚脂		
		ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ　とうもろこし		ｺｰﾝｸﾘｰﾐｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		
		ポークビーンズ	だいず　ぶた肉	ミルクカルシウム	**にんじん**　トマト	にんにく　たまねぎ	じゃがいも　さとう	米油		
7	水	ごはん　牛乳		**牛乳**			**ごはん**		669	23.4
		ハンバーグデミグラスソース	とり肉　だいず　ゼラチン	バター	トマト	たまねぎ　しょうが	パン粉　さとう	米油　豚脂		
		チーズポテト	ベーコン	チーズ	パセリ		じゃがいも	米油		
		小松菜のみそ汁	**油あげ**		**こまつな　にんじん**	**ねぎ**　大根				
8	木	ドライカレー（ごはん）　牛乳	ぶた肉　だいず	**牛乳**	**にんじん**　トマト	たまねぎ　にんにく	**ごはん**	米油	655	23.5
		春雨スープ	とり肉		**にんじん　こまつな**	**きくらげ**　もやし　**ねぎ**	春雨	ごま油		
		フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト　生ｸﾘｰﾑ		パイン　みかん　もも	さとう			
9	金	【味めぐり：北海道】バターコーン みそラーメン(中華めん)	ぶた肉　だいず	バター	**にんじん　にら**	たまねぎ　キャベツ　しょうが とうもろこし　もやし　にんにく	中華めん	米油　ごま	633	22.2
		乳酸菌飲料(ブルーベリー)		乳酸菌飲料			ブルーベリー			
		北海柱フライ②③	いとより　とびうお たまご　かに　だいず				でんぷん　パン粉 小麦粉	米油		
		ポテトサラダ	ハム		**にんじん**	**きゅうり**	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ		
13	火	【バレンタイン】ツナサンド （ミニコッペパン･ツナサラダ）牛乳	ツナ	**牛乳**		キャベツ　**きゅうり**	コッペパン	ノンエッグマヨネーズ	640	20.8
		ハートのコロッケ	とり肉　ぶた肉			たまねぎ	じゃがいも　小麦粉 パン粉	米油		
		野菜のコンソメスープ	ぶた肉		**にんじん**	**はくさい**　たまねぎ とうもろこし	マカロニ	米油		
		ガトーショコラ	豆乳				さとう　米粉　でんぷん	ココア		
14	水	ごはん　牛乳		**牛乳**			**ごはん**		639	26.7
		さばの味噌煮	さば				さとう　でんぷん			
		のりあえ	とり肉	のり	**こまつな**	もやし	さとう	ごま油		
		かきたま汁	たまご　とうふ		**ほうれん草　にんじん**	たまねぎ	でんぷん			
15	木	ごはん　牛乳		**牛乳**			**ごはん**		705	29.7
		タラみそマヨネーズ焼き	タラ			たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ		
		花野菜おかかあえ	たまご　かつお節		ブロッコリー	カリフラワー	さとう　でんぷん	和風たまねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		
		すきやき煮	ぶた肉　焼とうふ		**にんじん**	**ねぎ**　しらたき **はくさい**　えのきたけ	ふ　さとう	米油		
16	金	ちゃんこうどん(ソフトめん)　牛乳	ぶた肉　とり肉　イカ **油あげ**　だいず	**牛乳**	**にんじん　こまつな**	しょうが　しめじ　大根　たまねぎ **ねぎ**	**ソフトめん**　でんぷん パン粉	豚脂	676	22.2
		大学いも②③					さつまいも　さとう　水あめ	米油　ごま		
		ひじきサラダ		ひじき	**にんじん**	**きゅうり**　もやし	さとう	ごま　ｵﾆｵﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		
19	月	【旬】ごはん　牛乳		**牛乳**			**ごはん**		666	25.8
		鶏肉のねぎソースがけ	とり肉		赤ピーマン	しょうが　**ねぎ**	でんぷん　小麦粉　さとう	米油　ごま油		
		中華サラダ	ハム		**にんじん**	キャベツ　**きゅうり**	春雨　さとう	ごま油		
		わかめスープ	とうふ	わかめ	**にんじん**	たまねぎ　もやし		ごま　ごま油		
20	火	メンチカツバーガー(丸パン・ メンチカツ) 牛乳	ぶた肉　とり肉	**牛乳**		キャベツ	丸パン　小麦粉　パン粉	米油	617	23.3
		コーンサラダ	ツナ		**にんじん**	とうもろこし　キャベツ		コールスロードﾚｯｼﾝｸﾞ		
		クリームシチュー	とり肉　豆乳	ﾐﾙｸｶﾙｼｳﾑ　**牛乳**	**にんじん**　えだまめ	たまねぎ	じゃがいも	米油		
21	水	キムタクごはん (麦ごはん・キムタク炒め）牛乳	ぶた肉	**牛乳**	**にんじん　にら**	**はくさい**　しょうが　りんご　大根 **ねぎ**　とうもろこし	**麦ごはん**　さとう	ごま油	682	22.1
		春巻き			にんじん　にら	キャベツ　たまねぎ　たけのこ にんにく　しいたけ	春雨　でんぷん さとう　小麦粉	米油　ごま油　豚脂		
		ごまみそ汁	とうふ		**にんじん　こまつな**	大根　ごぼう　こんにゃく　たまねぎ		ごま		
22	木	【旬】ごはん　牛乳		**牛乳**			**ごはん**		667	23.2
		鶏つくねおろしソース	とり肉			大根　たまねぎ	さとう　でんぷん 小麦粉　パン粉			
		ほうれん草マヨ和え	かつお節		**ほうれん草**	もやし　キャベツ		ノンエッグマヨネーズ		
		切り干し大根煮	ぶた肉　**油あげ** さつま揚げ		**にんじん**　いんげん	切り干し大根　こんにゃく	さとう	米油		
26	月	かきあげ丼(ごはん・ エビイカかき揚げ・天つゆⓟ）牛乳	エビ　イカ　かつお節	**牛乳**	にんじん　しゅんぎく	たまねぎ　ごぼう　大根	**ごはん**　小麦粉　さとう	米油	693	20.4
		わかめのポン酢あえ	かつお節	わかめ	**にんじん**	キャベツ		ごま油		
		豚汁	ぶた肉　とうふ　**油あげ**		**にんじん**	ごぼう　こんにゃく　大根　ねぎ	じゃがいも	米油		
27	火	ハムカツサンド(食パン･ﾊﾑｶﾂ) 牛乳	ぶた肉　とり肉	**牛乳**			食パン　パン粉　水あめ	米油	630	24.0
		キャベツとチーズのサラダ		チーズ	**にんじん　こまつな**	キャベツ		サウザンドレッシング		
		ミネストローネスープ	ぶた肉		**にんじん**　トマト	たまねぎ　大根	マカロニ　じゃがいも さとう	米油		
28	水	ごはん　牛乳		**牛乳**			**ごはん**		657	25.3
		豚肉のバーベキューソース炒め	ぶた肉		**にんじん　にら**	しょうが　にんにく　たまねぎ りんご　レモン	さとう　でんぷん	米油		
		バンバンジー	とり肉			キャベツ　もやし　**きゅうり**		ごまｸﾘｰﾐｨﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ごま		
		豆乳みそ汁	**油あげ**　豆乳		**にんじん**	**はくさい**　ごぼう　大根 しいたけ　こんにゃく　**ねぎ**				
29	木	カレーライス（麦ごはん）　牛乳	ぶた肉	**牛乳**　脱脂粉乳	**にんじん**　トマト	しょうが　にんにく　たまねぎ	**麦ごはん**　じゃがいも	米油	690	20.8
		大根のサラダ	とり肉			大根　キャベツ　**きゅうり**		香味塩ドレッシング		
		豆乳プリン	豆乳				さとう　水あめ			

月平均摂取量	脂質	食塩相当量
	20.7	2.4

※食品名を料理別にしてありますので、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もあります。

※**太文字**は地場産物です。筑西市では、学校給食の地産地消を推進しています。