



2月 予定こんだて表



日 曜	こんだてめい			ざいりょう			えいようか エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
	主食	牛乳	おかず・デザートなど	あか 血や肉、骨になる	きいろ 熱や力になる	みどり 体の調子を整える	
3 月	いわしのかばやきどん		そくせきづけ けんちんじる さんしよくだいず	ぎゅうにゅう,いわし,,こんぶ,もめん どうふ,いりだいず,きなこ,うぐいす きなこ	こめ,むぎ,こめこ,こむぎこ,あぶら,さ んおんとう,さといも,さとう	しょうが,きゅうり,にんじん,かぶ,ご ぼう,だいこん,はくさい,しいたけ, ねぎ,こまつな	608 kcal 27.9 g 19.1 g 2.2 g
4 火	ごはん		あつあげのにくみそかけ こまつなとキャベツのいためもの おふのあんかけじる	ぎゅうにゅう,なまあげ,とりにく,み そ,ぶたにく,わかめ	こめ,むぎ,あぶら,さんおんとう,でん ぶん,ごま,こんにやく,じゃがいも,あ られふ	しょうが,ねぎ,たけのこ,にら,にん じん,キャベツ,もやし,こまつな,はく さい,えのきたけ	555 kcal 23.4 g 20.0 g 2.0 g
5 水	タンドリーチキンバーガー		ブロッコリーサラダ じゃがいものクリームに いちご	とりにく,ヨーグルト,ぎゅうにゅう,ぶ たにく,とうにゅう,なまクリーム	はいがパン,あぶら,さとう,こむぎこ, じゃがいも	たまねぎ,にんにく,しょうが,ブロッ コリー,キャベツ,ホールコーン,に んじん,こまつな,いちご	558 kcal 25.3 g 27.1 g 2.1 g
6 木	ごはん アーモンドととりにくのそぼろ		やさしげのゆずかおろしかけ ひじきとツナのあえもの こまつなととうふのすましじる	とりにく,だいず,ぎゅうにゅう,サケ, ひじき,ツナ,ぶたにく,あぶらあげ, もめんどうふ	こめ,むぎ,さんおんとう,アーモンド, ごまあぶら,こんにやく,じゃがいも	しょうが,さやいんげん,だいこん,ゆ ず,ホールコーン,キャベツ,もやし, にんじん,ごぼう,ねぎ,こまつな	589 kcal 28.1 g 21.9 g 2.2 g
7 金	にぶたチャーハン		わかさぎのごまがらめ はるさめサラダ ちゅうかたまごスープ	ぶたにく,ぎゅうにゅう,わかさぎ,と りにく,たまご	こめ,むぎ,さんおんとう,でんぶん,あ ぶら,ごま,はるさめ,ごまあぶら,じゃ がいも	しょうが,しいたけ,にんじん,ねぎ, キャベツ,きゅうり,たまねぎ,たけの こ,はくさい,こまつな	561 kcal 23.4 g 18.2 g 2.4 g
10 月	だいずいりごもくごはん		レバーのかわりごみだれ じゃがいもとれんこんのきんぴら はくさいととうふのみそしる りんご	あおだいず,とりにく,ぎゅうにゅう, ぶたレバー,みそ,あぶらあげ,もめ んどうふ,みそ,わかめ	こめ,むぎ,さんおんとう,ごま,こめこ, あぶら,こんにやく,じゃがいも,ごまあ ぶら	ごぼう,しいたけ,たけのこ,にんじ ん,しょうが,にんにく,ねぎ,しょう が,エリンギ,れんこん,だいこん,はく さい,こまつな,りんご	588 kcal 26.1 g 17.7 g 2.3 g
12 水	フルーツレモントースト1/2 チーズトースト1/2		ウインナーとやさいのスープに アーモンドサラダ	チーズ,ぎゅうにゅう,ウインナー,ぶ たにく	しよパン,バター,はちみつ,はいが パン,,じゃがいも,あぶら,さとう,アー モンド	フルーツレモン,セロリー,キャベツ, にんじん,だいこん,たまねぎ,えの きたけ,ブロッコリー,もやし	568 kcal 23.1 g 27.6 g 2.7 g
13 木	ごはん		さばのぶんかぼし キャベツとこまつなのごまあえ ごもくみそしる デコボン	ぎゅうにゅう,サバ,ぶたにく,あぶら あげ,みそ	こめ,むぎ,さんおんとう,ねりごま,す りごま,あぶら,こんにやく,じゃがいも	もやし,キャベツ,にんじん,こまつ な,ごぼう,たまねぎ,はくさい,ねぎ, みずな,デコボン	594 kcal 24.3 g 24.4 g 2.2 g
14 金	ツナとこまつなのスパゲッティ		ジュリエンスープ まっचाとココアのマーブルケーキ	ツナ,ぎゅうにゅう,ベーコン,たまご, とうにゅう	スパゲッティ,オリーブオイル,あぶら, じゃがいも,こむぎこ,バター,さとう, ミルクチョコレート	にんにく,とうがらし,ホールコーン, ぶなしめじ,たまねぎ,こまつな,セ ロリー,にんじん,キャベツ	629 kcal 23.8 g 27.4 g 2.4 g
17 月	チキンライス		ミニチーズいりポテオムレツ カリカリだいずとかいそうのごまドレサラダ アップルかんてん	とりにく,ぎゅうにゅう,ベーコン,ぶ たにく,チーズ,たまご,だいず,くきわ かめ,わかめ,こなかんてん	こめ,むぎ,バター,あぶら,じゃがい も,さんおんとう,でんぶん,すりごま, ★ごま,さとう	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, パセリ,キャベツ,だいこん,ホール コーン,こまつな,りんごジュース	610 kcal 24.1 g 22.3 g 1.7 g
18 火	ごはん		ししゃものからあげ こまつなとはくさいのおひたし とんじる いちご	ぎゅうにゅう,ししゃも,あおのり,お かか,ぶたにく,もめんどうふ,みそ	こめ,むぎ,こめこ,でんぶん,あぶら, さんおんとう,ごま,じゃがいも,こん にやく	にんじん,はくさい,もやし,こまつ な,えのきたけ,ごぼう,だいこん,ね ぎ,いちご	565 kcal 24.0 g 18.0 g 1.9 g
19 水	★鎌小ペーカリー ウインナーロール		コーンサラダ イカとやさいのスープ バナナ	たまご,とうにゅう,ウインナー,ぎゅう にゅう,イカ	きょうりきこ,さとう,オリーブオイル,さ とう,あぶら,じゃがいも	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホール コーン,たまねぎ,セロリー,こまつ な,バナナ	576 kcal 25.7 g 23.0 g 2.3 g
20 木	★栃木県郷土料理 しもつかれごはん		モロ(さめ)のフライ ほうれんそうとちくわのいそあえ かんぴょうのかきたまじる	だいず,サケ,あぶらあげ,ぎゅうにゅう, ピーチンチャーク,ちくわ,きざみの り,たまご	こめ,むぎ,こめこ,パンこ,あぶら,さ んおんとう,ごま,でんぶん	またけ,にんじん,ほうれんそう, キャベツ,だいこん,えのきたけ,か んぴょう,はくさい,ねぎ	619 kcal 27.7 g 23.4 g 2.0 g
21 金	カレーなんばんうどん		しゅんぎくとえびのかきあげ わかめのごまあえ みかん	ぶたにく,ぎゅうにゅう,だいず,エビ, わかめ	うどん,さとう,でんぶん,あぶら,さつ まいも,こむぎこ,こめこ,さんおん とう,ごま,すりごま	しょうが,にんにく,にんじん,たまね ぎ,しいたけ,ねぎ,ほうれんそう,ご ぼう,しゅんぎく,もやし,キャベツ,み かん	578 kcal 24.2 g 22.2 g 2.1 g
25 火	★交流給食・みんなの給食 チリコンカンライス		じゃがいものハニーサラダ こめこマカロニのスープ	とりにく,だいず,とりにく	こめ,むぎ,こめこ,はちみつ,じゃがい も,あぶら,こめこマカロニ	にんじん,たまねぎ,ホールドマト,パ セリ,キャベツ,きゅうり,はくさい,も やし,えのきたけ,こまつな	552 kcal 22.0 g 13.7 g 2.1 g
26 水	マヨコーントースト		はなやさいのシチュー アーモンドいりマカロニサラダ みかん	ハム,ぎゅうにゅう,とりにく,しろいん げんまめ,とうにゅう,なまクリーム,こ なチーズ	はいがパン,ノンエッグマヨネーズ, あぶら,じゃがいも,バター,こめこ,マ カロニ,アーモンド,オリーブオイル, さんおんとう	ホールコーン,クリームコーン,たま ねぎ,パセリ,にんじん,ぶなしめじ, ブロッコリー,カリフラワー,かぶ, キャベツ,きゅうり,みかん	610 kcal 24.5 g 27.5 g 2.2 g
27 木	ごはん じゃこいりごまこんぶふりかけ		さわらのてりやき こまつなとあげあさりのピリからあえ とうふのみそしる ネーブル	ちりめんじゃこ,おかか,しおこんぶ, ぎゅうにゅう,さわら,あさり,きぬごし どうふ,あぶらあげ,みそ,わかめ	こめ,むぎ,さんおんとう,ごま,でんぶ ん,あぶら,さつまいも,ごまあぶら	しょうが,こまつな,キャベツ,にんじ ん,たまねぎ,だいこん,はくさい,え のきたけ,ネーブル	566 kcal 26.8 g 16.9 g 2.1 g
28 金	とうふといかのちゅうかどん		もやしとくきわかめスープ ちゅうかポテト	ぶたにく,イカ,あさり,もめんどうふ, ぎゅうにゅう,くきわかめ	こめ,むぎ,あぶら,さんおんとう,でん ぶん,ごまあぶら,ごま,さつまいも,ざ らめ,みずあめ	しょうが,にんにく,しいたけ,にんじ ん,たけのこ,たまねぎ,はくさい,こ まつな,もやし,ねぎ,にら	605 kcal 23.2 g 16.6 g 2.1 g

※今月の平均栄養価(中学年の値) エネルギー585kcal たんぱく質 24.9g 食塩相当量 2.2g
※2月の給食指導目標 楽しい会食にしよう。

※献立は、都合により変更になる場合があります。

※20日(木) 栃木県の郷土料理、しもつかれごはんとモロ(サメ)のフライを提供します。
※25日(火)は交流給食、みんなの給食です。SDGsへの関心を高めてもらおうと考えた献立です。

