



2月分給食献立予定表

今月は、小学6年生が家庭科の授業で考えたメニューと中学3年生が「卒業までに食べたい」とリクエストしてくれたメニューを取り入れました。6年生が考えたメニューには中学3年生のリクエストメニューと重なっているものがたくさんあります。楽しみにしてください。(※3年生のリクエストメニューは太字になっています。)

日付	献立名	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	主 な 材 料					
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
3 (月)	【節分献立】 キンパ風てまきずし ▲牛乳 けんちん汁 福豆 (キムチ 入りキンパの具・たくあん和え・のり)	829 35.8 24.5	牛肉 豚肉 とり肉 みそ とうふ 大豆	牛乳 のり	ピーマン にんじん 小松菜	玉ねぎ ほくさい だいこん ごぼう キャベツ こんにゃく	米 さといも	ごま油 ごま サラダ油
4 (火)	【立志献立】 ごはん ▲牛乳 ハンバーグりんごソース いそべ和え すいとん汁 立志デザート	889 33.8 24.3	豚肉 とり肉 油あげ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ りんご もやし だいこん ほくさい ねぎ	米 さとう すいとん デザート	サラダ油
5 (水)	▲ココアあげパン ▲牛乳 フロッコリーサラダ キャベツとウィンナーのスープ ▲県産ヨーグルト	850 29.7 32.7	ウィンナー	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	フロッコリー にんじん	コーン キャベツ 玉ねぎ	パン ミルクココア さとう じゃがいも	焼煎ごまドレ サラダ油
6 (木)	【初午献立】 赤飯・ごま塩 ▲牛乳 いわしおかか煮 しもつかれ すまし汁	747 33.9 15.9	小豆 さけ いわし とうふ かつお節 大豆 油あげ	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん ねぎ	もち米 さとう まめふ	ごま
7 (金)	▲食パン ▲牛乳 ブルーベリージャム 肉だんご甘酢あん② ファルファールのサラダ ▲トマトクリームスープ	844 33.6 27.9	とり肉	牛乳 脱脂粉乳	赤パプリカ にんじん パセリ トマト	玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン	パン パン粉 マカロニ じゃがいも ジャム	イタリアンドレ クリーム サラダ油
10 (月)	▲バターチキンカレー ▲牛乳 海藻サラダ もものジュレ	867 27.3 28.5	チキンハム とり肉	牛乳 わかめ 脱脂粉乳	にんじん トマト	キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ しめじ	米 さとう ゼリー	棒々鶏ドレ サラダ油 バター クリーム
12 (水)	▲フルーツクリームサンド ▲牛乳 (▲フルーツクリームの具) 白身魚フライ・タルタルソース ミネストローネ	916 32.6 34.9	ほき とり肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト	もも みかん パイン 玉ねぎ だいこん セロリ	パン パン粉 さとう 小麦粉 でんぷん じゃがいも マカロニ	クリーム タルタルソース サラダ油
13 (木)	ごはん ▲牛乳 ヤンニョムチキン もやしのナムル 肉だんごスープ	854 30.2 29.6	とり肉 ミートボール	牛乳	ほうれん草 チンゲン菜 にんじん	もやし きくらげ だけのこ	米 春雨 でんぷん さとう	サラダ油 ごま ごま油
14 (金)	【バレンタイン献立】 ▲米粉パン ▲牛乳 ▲●アンサンブルエッグ とりハムのサラダ ▲野菜のシチュー チョコクレープ	908 37.8 37.0	たまご ベーコン チキンハム とり肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	フロッコリー にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム	パン 米粉 じゃがいも クレープ	和風ドレ サラダ油
17 (月)	ごはん ▲牛乳 きびなごのかりかりフライ③ げんきサラダ 豚肉と大根の煮物	810 30.4 23.7	きびなご チキンハム かつお節 豚肉 さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ コーン きゅうり ねぎ だいこん 枝豆 しらたき	米 さとう じゃがいも でんぷん	サラダ油 ごま油 ごま
18 (火)	ごはん ▲牛乳 益子町産大豆の納豆 にらまんじゅう② ほうれん草とひじきのごまあえ 沢煮椀	818 33.6 22.5	納豆 豚肉 油あげ	牛乳 ひじき	にら ほうれん草 にんじん 糸みつば	キャベツ ねぎ だいこん ごぼう だけのこ しいたけ	米 さとう	ごま油 ごま ねりごま
19 (水)	「食品ロスについて考えよう！」 めざせ！食べ残しゼロ！！⑩ ▲チーズバーガー ▲牛乳 (ハンバーガーの具・小袋ケチャップ・▲チーズ) ▲コールスローサラダ フルーツポンチ	848 30.9 27.7	とり肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン みかん もも パイン	パン さとう ゼリー	コーン クリーミードレ
20 (木)	【益子西小6-1作成献立】 ごはん ▲牛乳 とりのからあげ 花野菜のサラダ 豚汁 いちごのパンナコッタ	913 34.4 31.3	とり肉 ツナ 豚肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん フロッコリー	きゅうり ねぎ カリフラワー ごぼう だいこん こんにゃく	米 でんぷん じゃがいも デザート	サラダ油 和風ドレ
21 (金)	★マーボーラーメン ▲牛乳 豚肉しゅうまい② 中華くらげサラダ	821 37.0 25.1	とり肉 豚肉 とうふ なたね 中華くらげ	牛乳	にんじん にら 小松菜	玉ねぎ キャベツ コーン	中華めん でんぷん パン粉 しゅうまいの皮	サラダ油 ごま油
25 (火)	▲ハヤシライス ▲牛乳 ●プレーンオムレツ パンバンジーサラダ	866 32.4 28.3	たまご ささみ 牛肉 とりレバー	牛乳 脱脂粉乳	小松菜 にんじん	もやし 玉ねぎ しめじ 枝豆	米	棒々鶏ドレ サラダ油
26 (水)	【益子西小6-2作成献立】 ▲ハムカツサンド (▲ハムカツ・ソース) ▲牛乳 ミルメークココア ▲チーズ入りポテトほうれん草サラダ ▲コーンポタージュ 冷凍みかん	934 31.5 32.7	ハム チキンハム	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 パセリ	玉ねぎ コーン みかん	パン パン粉 じゃがいも ミルクココア	サラダ油 ノンエッグマヨ マーガリン
27 (木)	わかめごはん ▲牛乳 さばのみそ煮 野菜のあえもの のっぺい汁	770 30.4 23.4	さば みそ とり肉	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	キャベツ だいこん ごぼう しめじ ねぎ	米 さとう でんぷん	ごま油 サラダ油
28 (金)	▲アップルパン ▲牛乳 ▲チキンのチーズ焼き イタリアンサラダ ポトフ	875 37.8 31.0	とり肉 ツナ ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん フロッコリー	りんご キャベツ きゅうり 玉ねぎ	パン パン粉 じゃがいも	イタリアンドレ

* 都合により献立が変更になる場合があります。

* 中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー830kcal、たんぱく質27.0～41.5g、脂質18.4～27.7g

【今月の益子町産食材】

米・納豆・にんじん・にら



アレルギーのある人のために献立に表示をつけました。

▲ 乳・乳製品 ● 卵・卵製品 ■ えび・かに製品

★印の麺は、そばと同一工場内で製造されています。