



2月給食献立予定表



矢板市立片岡学校給食共同調理場
(小学校)

日付	こんだてめい <small>※毎日牛乳(200ml)がです。 ※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。 あらかじめご了承ください。</small>	おもなざいりょう (※使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載していません)						栄養価 (kcal)
		【赤】体をつくるものになる		【緑】体の調子をととのえる		【黄】エネルギーのもとになる		
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵・大豆	小魚・乳製品・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米・パン・いも・砂糖	油・バター・ごま	
1 火	きなこトースト ごまじゃこサラダ きつねうどん	きなこ 脱脂粉乳 ちりめんじゃこ ごまつな にんじん	大豆 鶏肉 油あげ なた とうもろこし 竹輪 ウィンナー とうもろこし	きのこい野菜 色のこい野菜	ビタミン きゅうり もやし しいたけ ねぎ	小麦 砂糖 砂糖 うどん	ショートニング マーガリン ごま ごま油	552 20.2 20.2 2.7
2 水	ごはん 納豆 にらともやしのキムチ和え 洋風おでん	大豆 納豆 にら にんじん	大豆 鶏肉 竹輪	きのこい野菜 にんじん	ビタミン もやし だいこん こんにゃく	米 米	脂質 油・バター・ごま	619 25.2 17.2 2.7
3 木	【節分献立】 ごはん いわしのうめ 五目豆 ゆばのみそ汁	いわし 大豆 鶏肉 竹輪 ゆば みそ	大豆 鶏肉 竹輪	きのこい野菜 にんじん	ビタミン ごぼう しいたけ こんにゃく ねぎ	米 砂糖	脂質 サラダ油	623 29.0 16.1 2.8
4 金	【乙畑小学校6年生 希望献立】 コッペパン チョコクリーム チーズオムレツ ブロッコリーとツナのサラダ 野菜シチュー	脱脂粉乳 チーズ ツナ 鶏肉	卵 ツナ	ブロッコリー にんじん	ビタミン コーン たまねぎ コーン グリンピース	小麦 砂糖 チョコクリーム 砂糖	ショートニング ごま油 サラダ油	688 28.6 25.7 3.1
7 月	セルフ三色丼(ごはん) (肉そぼろ) (いり卵) (ほうれん草のごま和え) なめことわかめのみそ汁	ぶた肉 大豆 卵 ほうれん草 豆腐 みそ	ぶた肉 大豆 卵	ほうれん草	しょうが なめこ ねぎ	米 砂糖	脂質 ごま	628 26.9 20.1 2.2
8 火	セルフハムカツ(パンズパン) (ハムカツ・ソース) くきわかめサラダ クラムチャウダー	脱脂粉乳 ハム ツナ ベーコン あさり	ハム ツナ	茎わかめ にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	小麦 砂糖 小麦 パン粉	ショートニング サラダ油	674 26.0 23.2 6.0
9 水	ごはん さばねぎみそ焼き ひじきとあつあげのもの どさんこ汁	さば みそ 生揚げ ぶた肉 みそ	さば みそ 生揚げ	ひじき にんじん いんげん にんじん	ねぎ こんにゃく もやし コーン ねぎ	米 砂糖	脂質 ごま油 サラダ油 バター	668 24.1 23.5 3.0
10 木	【ともなりランチ・初午献立】 ごはん 県産ぶた肉コロッケ・ソース しもつかれ かんぴょうのみそ汁	ぶた肉 鮭 油あげ 大豆 ゆば 豆腐 みそ	ぶた肉 鮭 油あげ 大豆	にんじん にんじん ほうれん草	たまねぎ だいこん みつば かんぴょう	米 小麦 砂糖 小麦 パン粉	サラダ油	661 21.5 20.1 2.3
14 月	【片岡小学校6年生 希望献立】 わかめごはん はるまき のり酢あえ 豚汁	わかめ ぶた肉 ツナ ぶた肉 みそ	わかめ ぶた肉 のり ぶた肉	にんじん にんじん ほうれん草 にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ ほうれん草 だいこん たまねぎ こんにゃく ごぼう ねぎ	米 はるさめ 小麦 てん粉	サラダ油 ごま サラダ油	680.0 22.6 21.8 4.0
15 火	セルフホットドック(コッペパン) (ウィンナー) (ケチャップ&マスタード) ブロッコリーのサラダ ニョッキのクリームスープ	脱脂粉乳 ウィンナー ブロッコリー 鶏肉	ウィンナー ブロッコリー 鶏肉	にんじん にんじん ほうれん草	きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム	小麦 砂糖 小麦 砂糖	ショートニング サラダ油	595 25.1 25.4 3.3
16 水	むぎごはん ひじきとツナのいりどりナムル ボークカレー 県産ヨーグルト	ツナ ぶた肉 ヨーグルト	ツナ ぶた肉	ひじき にんじん にんじん	もやし きゅうり たまねぎ グリンピース	米 小麦 砂糖 じゃがいも ルウ	ごま油 ごま サラダ油	725 22.2 22.0 2.5
17 木	ごはん あじのフライ・ソース ちくさあえ こうや豆腐のみそ汁	あじ 卵 高野豆腐 油揚げ みそ	あじ 卵	ほうれん草 ごまつな	キャベツ もやし だいこん	米 小麦 パン粉	サラダ油	588 21.9 16.1 2.1
18 金	セルフフルーツサンド(コッペパン) (フルーツクリーム) 野菜肉だんご② カレースープ	脱脂粉乳 生クリーム 牛乳 鶏肉 ベーコン	生クリーム 牛乳 鶏肉 ベーコン	みかん もも パイナップル にんじん にんじん	たまねぎ えだまめ かわい ねぎ キャベツ りんご ごまつな たまねぎ	小麦 砂糖 小麦 砂糖	ショートニング ごま サラダ油	580 20.2 21.4 2.6
21 月	ごはん とり肉のレモンソースがけ かんぴょうのごまあえ キムチスープ	とり肉 豆腐 みそ 豆腐 みそ	とり肉 豆腐	ごまつな にんじん	かんぴょう キャベツ もやし えのきたけ	米 てん粉 砂糖	サラダ油 すりごま	647 25.2 20.7 1.9
22 火	こくとうパン ツナマヨオムレツ ごぼうサラダ 白菜のクリームスープ	脱脂粉乳 ツナ 卵 ごぼう ベーコン	ツナ 卵 ごぼう ベーコン	ごまつな にんじん にんじん	ごぼう コーン たまねぎ はくさい コーン	小麦 黒砂糖 マヨネーズ	ショートニング マヨネーズ ごま サラダ油	578 21.3 25.9 3.3
24 木	ごはん さんまのみぞれに きりぼしだいこんのにつけ さつま汁	さんま さつま揚げ 油あげ ぶた肉 みそ	さんま さつま揚げ 油あげ ぶた肉	だいこん にんじん にんじん	だいこん しいたけ だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	砂糖 てん粉 砂糖	サラダ油 サラダ油	648 21.4 19.1 2.2
25 金	こめこパン チキンナゲット② 海そうサラダ 焼きそば	脱脂粉乳 鶏肉 わかめ ぶた肉	鶏肉 わかめ	にんじん にんじん	きゅうり もやし コーン キャベツ もやし	米粉 小麦 砂糖 じゃがいも	ショートニング サラダ油	623 25.1 21.6 3.2
28 月	ごはん あつやきたまご にらのわふうあえ 肉豆腐	卵 ぶた肉 豆腐 ぶた肉 豆腐	卵 ぶた肉	にんじん いんげん にんじん	もやし たまねぎ しらたき	米 砂糖	脂質 ごま油 ごま サラダ油	712 28.1 24.1 2.6

小学校中学年1食あたりの学校給食摂取基準
(1月の平均)

エネルギー: 650kcal
エネルギー: 638kcal

たんぱく質: 26.4g
たんぱく質: 24.1g

脂質: 17.8g
脂質: 21.3g

食塩相当量: 2.0g
食塩相当量: 2.9g

※4日(金)乙畑小学校6年生、14日(月)片岡小学校6年1組の希望献立です。お楽しみに!!

※9日(水)は、とちぎ国体「勝利のアスリートレシピ集」から「ひじきと厚揚げの煮物」を活用しました。

「いちご一会とちぎ国体・とちぎ大会 ~勝利を目指すアスリートのレシピ~」は、栃木県のホームページからご覧いただけます。

※10日(火)は、「ともなりランチ」です。矢板市産豚肉や道の駅やいたの食材を活用します。2月は「大豆、酒かす」です。

※米は矢板市産のコシヒカリ、牛乳は栃木県産を使用しています。その他、肉・野菜類も県産や国産を多く使用しています。