



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 (1食1人あたり)	
		【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			
		たんばく質	無機質	牛乳	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 豆腐 みそ わかめ	牛乳 チーズ 牛乳	ビタミン 色のこい野菜 にんじん にんじん	炭水化物 小麦 砂糖 砂糖 うどん	脂質 ショートニング マーガリン ごま ごま油 ねぎ	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 豆腐 納豆 こんにゃく	牛乳 チーズ 牛乳	ビタミン 色のこい野菜 にんじん にんじん	炭水化物 米 米 米	脂質 ショートニング マーガリン ごま ごま油 ねぎ	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	大豆 豆腐 みそ わかめ	牛乳 チーズ 牛乳	ビタミン 色のこい野菜 にんじん にんじん	炭水化物 米 米 米	脂質 ショートニング マーガリン ごま ごま油 ねぎ	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	大豆 豆腐 みそ わかめ	牛乳 チーズ 牛乳	ビタミン 色のこい野菜 にんじん にんじん	炭水化物 小麦 砂糖 チョコクリーム 砂糖 砂糖 じゃがいも ルウ	脂質 ショートニング ショートニング サラダ油 サラダ油	688 28.6 25.7 3.1 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	大豆 豆腐 みそ わかめ	牛乳 チーズ 牛乳	ビタミン 色のこい野菜 ほうれん草 ほうれん草	炭水化物 米 砂糖 米 米	脂質 ショートニング ショートニング ごま ねぎ	628 26.9 20.1 2.2 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	大豆 豆腐 みそ わかめ	牛乳 チーズ 牛乳	ビタミン 色のこい野菜 にんじん にんじん	炭水化物 小麦 砂糖 小麦 パン粉 砂糖 じゃがいも ルウ	脂質 ショートニング サラダ油 サラダ油 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	大豆 豆腐 みそ わかめ	牛乳 チーズ 牛乳	ビタミン 色のこい野菜 にんじん にんじん	炭水化物 米 砂糖 砂糖 じゃがいも	脂質 ショートニング ショートニング ごま油 サラダ油	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	大豆 豆腐 みそ わかめ	牛乳 チーズ 牛乳	ビタミン 色のこい野菜 にんじん にんじん	炭水化物 米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	脂質 ショートニング サラダ油 サラダ油 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	大豆 豆腐 みそ わかめ	牛乳 チーズ 牛乳	ビタミン 色のこい野菜 にんじん にんじん	炭水化物 米 はるさめ 小麦 小麦粉 砂糖 じゃがいも ルウ	脂質 ショートニング 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	大豆 豆腐 みそ わかめ	牛乳 チーズ 牛乳	ビタミン 色のこい野菜 にんじん にんじん	炭水化物 小麦 砂糖 小麦 砂糖 ニョッキ ルウ	脂質 ショートニング ショートニング ドレッシング サラダ油	595 25.1 25.4 3.3 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	大豆 豆腐 みそ わかめ	牛乳 チーズ 牛乳	ビタミン 色のこい野菜 にんじん にんじん	炭水化物 米 大麦 砂糖 じゃがいも ルウ	脂質 ショートニング サラダ油 ごま油 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	大豆 豆腐 みそ わかめ	牛乳 チーズ 牛乳	ビタミン 色のこい野菜 ほうれん草 ほうれん草	炭水化物 米 小麦 パン粉 砂糖 じゃがいも	脂質 ショートニング サラダ油 サラダ油 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	大豆 豆腐 みそ わかめ	牛乳 チーズ 牛乳	ビタミン 色のこい野菜 にんじん にんじん	炭水化物 小麦 砂糖 小麦 砂糖 たまねぎ えだまめ かわい ねぎ キャベツ りんご じゃがいも ルウ	脂質 ショートニング 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	大豆 豆腐 みそ わかめ	牛乳 チーズ 牛乳	ビタミン 色のこい野菜 にんじん にんじん	炭水化物 米 小麦 砂糖 砂糖 砂糖	脂質 ショートニング サラダ油 すりごま サラダ油	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	大豆 豆腐 みそ わかめ	牛乳 チーズ 牛乳	ビタミン 色のこい野菜 にんじん にんじん	炭水化物 小麦 黒砂糖 小麦 砂糖 ルウ	脂質 ショートニング マヨネーズ マヨネーズ 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	大豆 豆腐 みそ わかめ	牛乳 チーズ 牛乳	ビタミン 色のこい野菜 にんじん にんじん	炭水化物 米 砂糖 砂糖 さつまいも	脂質 ショートニング サラダ油 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	大豆 豆腐 みそ わかめ	牛乳 チーズ 牛乳	ビタミン 色のこい野菜 にんじん にんじん	炭水化物 米 小麦 砂糖 じゃがいも	脂質 ショートニング サラダ油 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	大豆 豆腐 みそ わかめ	牛乳 チーズ 牛乳	ビタミン 色のこい野菜 にんじん にんじん	炭水化物 米 小麦 砂糖 砂糖 砂糖	脂質 ショートニング 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 たんぱく質：26.4g 脂質：17.8g
エネルギー：638kcal たんぱく質：24.1g 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。