



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 ※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。	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膳・kcal	
		【赤】体をつくるもとになる		【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 牛乳	ビタミン		炭水化物	脂質		たんぱく質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		脂質
		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	食塩相当量	
1 水	ごはん					米		688	
	なっとう	大豆						25.6	
	大根のキムチあえ			にんじん	だいこん きゅうり			17.8	
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しらたき グリンピース	じゃがいも 砂糖	サラダ油	1.8	
2 木	ごはん					米		687	
	いわしのうめ	いわし						30.0	
	ごもくまめ	大豆 とり肉 竹輪		にんじん	ごぼう しいたけ こんにゃく	砂糖	サラダ油	20.7	
	ゆばとわかめのみそ汁	ゆば 豆腐 みそ	わかめ	にんじん	ねぎ	じゃがいも		2.7	
3 金	きなこトースト	きなこ	脱脂粉乳			小麦 砂糖	マーガリン ショートニング	687	
	コールスローサラダ	ハム		にんじん	キャベツ コーン きゅうり		ドレッシング	24	
	ポークビーンズ	ぶた肉 大豆	チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	サラダ油	26.5	
	豆乳プリン					プリン		2.5	
6 月	【初午献立】								
	おせきはん・ごま塩					赤飯	ごま	735	
	ササミチーズフライ・ソース	とり肉	チーズ			パン粉 小麦粉	サラダ油	32.2	
	しもつかれ	鮭 大豆 油あげ		にんじん	だいこん	砂糖		17.7	
7 火	豆乳じたての野菜汁	ぶた肉 みそ 豆乳		にんじん	はくさい ごぼう かんぴょう こんにゃく ねぎ	さつまいも		2.4	
	こめこチーズパン		脱脂粉乳 チーズ			小麦 砂糖 米粉	ショートニング	704	
	野菜肉だんご②	とり肉		にんじん	たまねぎ えだまめ くいねぎ キャベツ		ごま	32.6	
	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ		ブロッコリー	コーン	砂糖	ごま油	24.8	
8 水	ナポリタン	ベーコン	チーズ	にんじん ビーマン	たまねぎ マッシュルーム にんにく	スパゲティ	サラダ油	3.5	
	ごはん					米		653	
	ぎんだらのてりやき	銀だら						25.4	
	ひじきとあつあげのにも	生揚げ	ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく	砂糖	ごま油	24.3	
9 木	どさんこ汁	ぶた肉 みそ	わかめ	にんじん	もやし コーン ねぎ にんにく	じゃがいも	サラダ油 バター	2.1	
	セルフピビンバ(ごはん)					米		622	
	(やき肉)	牛肉			にんにく しらたき	砂糖	ごま油	22.8	
	(ナムル)			こまつな にんじん	大豆もやし		ごま ごま油	18.7	
10 金	いもがらのみそ汁	豆腐 みそ		にんじん	いもがら だいこん ねぎ	里いも		2.3	
	アセロラゼリー					ゼリー			
	ココアあげパン					パン ココア 砂糖	サラダ油	681	
	チーズオムレツ	卵	チーズ					27	
13 月	花野菜とパスタのサラダ	ハム		ブロッコリー	コーン	マカロニ	ドレッシング	29.8	
	かぼちゃシチュー	とり肉	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ	ルウ	バター	3.3	
	【片岡小学校6年生 希望献立】								
	わかめごはん		わかめ			米		765	
14 火	チキンチーズ焼き	とり肉	チーズ			パン粉		30.1	
	のり酢あえ	ツナ	のり	ほうれん草			ごま	23.0	
	豚汁	ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	じゃがいも	サラダ油	3.1	
	レモンタルト					タルト			
15 水	チョコメロンパン	卵	脱脂粉乳			小麦 砂糖 チョコレート	ショートニング マーガリン	718	
	ハンバーグのトマトソース	とり肉 ぶた肉			トマト たまねぎ	砂糖		29.1	
	イタリアンサラダ	ポロニアハム			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	28.5	
	ニョッキのクリームスープ	とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉 ルウ	サラダ油	3.4	
16 木	げんまいごはん					米 玄米		724	
	あじのフライ・ソース	あじ				小麦 パン粉	サラダ油	25.1	
	中かぶうはるさめサラダ	ハム		にんじん	もやし きゅうり	春雨 砂糖	ごま油	19.6	
	水ギョーザスープ	なると ぶた肉		にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが もやし はくさい	小麦粉		2.9	
17 金	むぎごはん					米 大麦		763	
	ひじきとツナのいりどりナムル	ツナ	ひじき	にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	23.3	
	ポークカレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも ルウ	サラダ油	23.1	
	ヨーグルト		ヨーグルト					2.5	
20 月	セルフハムカツ(パンズパン)		脱脂粉乳			小麦 砂糖	ショートニング	659	
	(ハムカツ・ソース)	ハム				小麦 パン粉	サラダ油	24.7	
	くきわかめサラダ	ツナ	きわかめ		キャベツ きゅうり			20.6	
	クラムチャウダー	ベーコン あさり	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	じゃがいも ルウ	サラダ油	3.2	
21 火	富士山ゼリー					ゼリー			
	セルフキムたくどん(ごはん)					米		641	
	(キムたく丼の具)	ぶた肉			はくさい だいこん		ごま油 ごま	24.8	
	てんぐにらまんじゅう②	ぶた肉		にら	キャベツ ねぎ しょうが にんにく	小麦粉	サラダ油	18.2	
22 水	青大豆入り鶏団子汁	とり肉		にんじん	たまねぎ もやし たけのこ 枝豆 ねぎ	春雨 でん粉		3.1	
	クロワッサン					クロワッサン		709	
	鶏肉のレモンソースがけ	とり肉				でん粉 砂糖	サラダ油	23.3	
	ハムマリネサラダ	ポロニアハム		パセリ	キャベツ きゅうり		ドレッシング	31.2	
24 金	ミネストローネスープ	ベーコン 大豆		にんじん トマト	たまねぎ セロリー にんにく	マカロニ じゃがいも 砂糖	サラダ油	2.5	
	セルフオムライス(チキンライス)					米		677	
	(オムライス卵・ケチャップ)	卵						20.5	
	マカロニサラダ	ハム		にんじん	きゅうり コーン	マカロニ	マヨネーズ	22.2	
27 月	野菜のポトフ	ウィンナー		にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	じゃがいも		2.2	
	パンブキンパン		脱脂粉乳	かぼちゃ		小麦 砂糖	ショートニング	705	
	はちみつ&マーガリン					はちみつ	マーガリン	26.2	
	メンチカツ	ぶた肉 おから 卵			たまねぎ	パン粉 小麦粉		28.5	
28 火	竹輪とほうれん草のごまドレッシング	竹輪		ほうれん草	キャベツ コーン	砂糖	ごま ごま油	3.8	
	カレーうどん	ぶた肉 なると		にんじん	たまねぎ ねぎ	ルウ でん粉	サラダ油		
	ごはん					米		676	
	ポークしゅうまい②	ぶた肉			たまねぎ しょうが	パン粉 小麦粉		29.4	
28 火	ほうれん草ともやしのナムル			にんじん ほうれん草	もやし		ドレッシング	21.9	
	マーボー豆腐	ぶた肉 豆腐 味噌		にら にんじん	ねぎ しいたけ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	2.2	
	ミルク(コーヒー)					ミルク			
	アップルパン		脱脂粉乳		りんご	小麦 砂糖	ショートニング	674	
28 火	スペイン風オムレツ	卵 ベーコン	チーズ 牛乳		たまねぎ	じゃがいも		23.2	
	ごぼうサラダ			ほうれん草 にんじん	ごぼう きゅうり コーン		ドレッシング	28.0	
	焼きそば	ぶた肉 いか	あおのり	にんじん	キャベツ もやし	焼きそばめん	サラダ油	3.5	

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 食塩相当量: 2.0g
 エネルギー: 693kcal たんぱく質: 26.3g 脂質: 23.9g 食塩相当量: 3.0g

※6日(月)は、「ともなりランチ」です。「大豆、酒かす」で、初午の「しもつかれ」をつくります。
 ※13日(月)片岡小学校6年生の希望献立です。お楽しみに!!!
 ※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。