



日付	こんだてめい	加り-(kcal) タパリ(g) 脂質(g)	おもなざいりょう						配膳 パターン
			力や熱のものになる		血やにくになる		体の調子をととのえる		
1 (月)	6-2思い出の献立 チーズパン 鶏肉の香味焼き 牛乳 ゆで野菜 トマトスープ レモンゼリー	653 24.3 25.6	パン サラダ油	さとう ゼリー	チーズ とり肉 たまご	牛乳 ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ	コーン ブロッコリー トマト	C
2 (火)	節分献立 麦入りご飯 セルフいわしのピリカラ丼 けんちん汁 福豆 牛乳	677 27.9 21.5	こめ でん粉 さとう さといも	むぎ サラダ油	牛乳 とうふ 大豆	いわし かつお節	しょうが だいこん ごぼう こんにゃく	きゅうり にんじん こまつな	A
3 (水)	初午献立 赤飯 牛乳 豚肉の味噌漬焼き アーモンドあえ しもつかれ	750 32.4 27	もち米 ごま塩 アーモンド	こめ さとう	ささげ ぶた肉 さけ あぶらあげ	牛乳 みそ 大豆	しょうが キャベツ だいこん こんにゃく	ほうれんそう にんじん	A
4 (木)	6-2思い出の献立 わかめごはん 牛乳 白身魚フライ 磯辺あえ 豚汁 アセロラゼリー	707 31.6 18.3	こめ 薄力粉 サラダ油 ゼリー	むぎ パン粉 さといも	炊込みわかめ 白身魚 のり とうふ	牛乳 たまご ぶた肉 みそ	ほうれんそう にんじん ごぼう こんにゃく	キャベツ だいこん こまつな	A
5 (金)	ピンパン 牛乳 坦々春雨スープ カップdeヤクルト	713 29 25.1	こめ 純ごま油 ごま	むぎ さとう はるさめ	牛乳 ぶた肉	牛肉	にんにく ほうれんそう えのきたけ はくさい	にんじん しめじ もやし しいたけ ねぎ くら	D
8 (月)	麦入りご飯 牛乳 揚げ魚と野菜の和風あえ 味噌汁 ひじきばっば いちごゼリー	658 24.2 15.1	こめ でん粉 じゃがいも ゼリー	むぎ サラダ油 さとう	牛乳 かつお節	白身魚 みそ	にんにく しいたけ にんじん くら	たまねぎ ピーマン かんぴょう	B
9 (火)	揚げパン 牛乳 ゆで野菜 野菜とウインナーのスープ煮 いよかん	608 20.7 24.5	パン さとう じゃがいも ココア	サラダ油 グラニュー糖 純ごま油	ウインナー	牛乳 わかめ	キャベツ にんじん いよかん	たまねぎ パセリ	C
10 (水)	6-2思い出の献立 カレーうどん 牛乳 ゆで野菜 シューマイ アップルパイ	691 24.2 31.7	うどん マーガリン パイシート	サラダ油 グラニュー糖	ぶた肉 牛乳 たまご	なると	たまねぎ にんじん ほうれん草 ブロッコリー	しいたけ ねぎ キャベツ りんご	F
12 (金)	牛丼 牛乳 五目厚焼き卵 おひたし チョコクレープ	709 28.9 21.3	こめ さとう	むぎ サラダ油	牛肉 たまご	牛乳 けずり節	たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし	ねぎ グリーンピース キャベツ しらたき	D
15 (月)	6-2思い出の献立 チキンピラフ 牛乳 ゆで野菜 ポークステーキ 野菜スープ オレンジゼリー	699 30.5 18.6	こめ マーガリン サラダ油 ゼリー	むぎ さとう	とり肉 ぶた肉	牛乳 ベーコン	たまねぎ コーン グリーンピース レモン にんにく	にんじん キャベツ マッシュルーム アスパラ しょうが ねぎ こまつな もやし	A
16 (火)	米粉パン いちごジャム 牛乳 グラタン ゆで野菜 キャベツのスープ	609 28.3 22.5	米粉パン マカロニ マーガリン パン粉	ジャム 小麦粉 サラダ油	牛乳 えび ベーコン	とり肉 豆乳	たまねぎ グリーンピース コーン キャベツ	にんじん マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー	C
17 (水)	麦入りご飯 牛乳 焼き魚 ごまあえ 田舎汁 ぼんかん	630 30.4 15.3	こめ さとう じゃがいも	むぎ ごま サラダ油	牛乳 とり肉 かつお節	白身魚 とうふ みそ	ほうれん草 キャベツ ごぼう ぼんかん	にんじん かんぴょう こまつな こんにゃく	A
18 (木)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉のごま味噌焼き おひたし 切干大根の煮付け	661 27.3 22.3	こめ さとう サラダ油	むぎ ごま	牛乳 みそ あぶらあげ	とり肉 さつま揚げ	こまつな もやし だいこん	キャベツ にんじん	A
19 (金)	麦入りご飯 牛乳 ビーフカレー ゆで野菜 ブラマンジェ	728 23.5 20.1	こめ サラダ油 アーモンド さとう	むぎ じゃがいも コーンスターチ	牛乳 牛肉		にんじん グリーンピース ほうれん草 コーン	たまねぎ にんにく キャベツ いちご	E
22 (月)	創立記念日献立 栗入り赤飯 牛乳 豚カツ ポイルキャベツ かぶり野菜スープ ミニフィッシュ	685 29 17.2	もち米 ごま塩 パン粉 くり	こめ 小麦粉 サラダ油	牛乳 たまご 小魚	ささげ ぶた肉 ベーコン	キャベツ にんじん かぶ セロリ	たまねぎ もやし	A
24 (水)	麦入りご飯 牛乳 牛肉おろしソースがけ ゆで野菜 カルピススープ ゆずゼリー	685 26.4 22	こめ 純ごま油 ゼリー	むぎ	牛乳 たまご	牛肉	たまねぎ だいこん キャベツ もやし	にんじん ねぎ ほうれん草 しょうが にんにく はくさい	A
25 (木)	麦入りご飯 牛乳 さばの香辛焼き ごま酢あえ 里芋の中華煮	672 28.7 20.3	こめ さとう さといも サラダ油	むぎ 純ごま油 ごま	牛乳 ぶた肉	さば	にんにく しょうが キャベツ こんにゃく	にんじん かんぴょう コーン	A
26 (金)	麦入りご飯 牛乳 いかのチリソースがけ 華風サラダ 大根スープ 豆乳プリン	705 24.7 21.3	こめ でん粉 純ごま油 はるさめ	むぎ サラダ油 さとう ごま	牛乳 とり肉	紫いか 豆乳	にんにく ねぎ もやし だいこん	しょうが セロリ ほうれん草 にんじん たまねぎ	B

2月の給食目標

「環境を整えて食べよう」

・手洗いうがい・換気をおこない前を向いて食べるように
しましょう。

<6年思い出の献立>

今月は6年2組の児童が考えくれた献立が入っています。

楽しみにしてください。

<海道小創立記念日>

2月22日(月)は、海道小学校の創立記念日です。「お祝い給食」になっています。

小学校中学年一人当たりの学校給食食事摂取基準

エネルギー650kcal たんぱく質21~32g 脂質14~21g 塩分2.0g

海道小月平均栄養素

エネルギー681kcal たんぱく質27.1g 脂質21.7g 塩分2.3g

・献立は都合により変更することがあります。

今月の豊郷野菜は、こめ・だいこん・ねぎ・です。



※栃木県の魅力を伝えるために栃木県より2月5日と24日使用の牛肉を無償提供していただきます。