



令和3年度

2月分 予定献立表

1-34 豊郷中央小学校

日付	こ ん だ て め い (ぎゅうにゅうは、まいにちつきます)	1食分-kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	おもなざいりょう 太字は、豊郷地域産を使用予定・牛乳は 栃木県産			
			おもにエネルギーとなる	おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	
1 (火)	ミルクパン ナポリタン ゆでやさいサラダ アセロラミルクゼリー	671 22.6 19.0 2.2	ミルクパン スパゲティ あぶら さとう	牛乳 とうにゅう ぶたにく チーズ わかめ	たまねぎ キャベツ ニンジン ピーマン アセロラ マッシュルーム	
2 (水)	さけとえだまめのおこわ とりにくのごまみそやき おひたし きりぼしだいこんのもの	680 23.1 20.1 2.2	もちごめ(学検米) ごめ さとう ごま	牛乳 さつまあげ さけ とりにく みそ	えだまめ こまつな キャベツ きりぼしだいこん	
3 (木)	節分こんだて むぎごはん いわしのピリからどん(いわしのかばやき・ゆでやさい) けんちんじる ぶくまめ	669 27.6 21.6 1.2	ごめ さとう おおむぎ さといも でんぷん あぶら	牛乳 いわし とうふ だいず	きゅうり こんにやく ごまつな しょうが	
4 (金)	ごはん ハヤシライス ゆでやさいサラダ いよかん	655 21.5 19.8 1.6	ごめ こめこ あぶら ごむぎこ 乳なしマーガリン	牛乳 ぶたにく	たまねぎ キャベツ ニンジン もやし パセリ こまつな マッシュルーム いよかん	
7 (月)	むぎごはん なまあげとぶたにくのとうばんじゃ んいため はくさいスープ かんこくのり	599 24.5 18.6 1.4	ごめ でんぷん おおむぎ はるさめ あぶら さとう	牛乳 ぶたにく なまあげ かんこくのり	しょうが にんにく ねぎ アスパラガス たけのこ ほししいたけ ごまつな	
8 (火)	パン ブルーベリージャム マカロニグラタン キャベツのスープ いよかん	647 25.7 18.0 2.2	パン ブルーベリージャム マカロニ パンこ ごめこ 乳なしマーガリン	牛乳 とうにゅう とりにく チーズ えび 卵乳なしベーコン	たまねぎ キャベツ ニンジン いよかん マッシュルーム グリーンピース	
9 (水)	わかめごはん あげざかなとやさいのわふうあえ みそしる	662 23.3 17.8 2.3	ごめ じゃがいも でんぷん あぶら さとう	牛乳 わかめ メルルーサ みそ	にんにく かんぴょう たまねぎ にら ニンジン ほししいたけ	
10 (木)	初午こんだて せきはん ぶたにくのみそいため アーモンドあえ しもつかれ	624 30.8 17.8 1.7	もちごめ(学検米) ごめ アーモンド あぶら さとう	牛乳 ぶたにく みそ さけ	しょうが だいこん ニンジン ごまつな キャベツ もやし	
14 (月)	むぎごはん あかうおのかすづけ ごまあえ いなかじる	609 30.3 15.2 1.6	ごめ じゃがいも おおむぎ ごま さとう	牛乳 みそ あかうお とりにく とうふ	ほうれんそう かんぴょう キャベツ ごぼう ニンジン こんにやく もやし ごまつな	
15 (火)	①ココアあげパン ②きなこあげパン やさいとウィンナーのスープに ゆでやさいサラダ	①656 21.5 24.1 2.4	②672 22.9 24.7 2.4	パン じゃがいも ごま あぶら さとう ①ココア	牛乳 ごま ②きなこ 卵乳なしウィンナー わかめ	キャベツ コーン たまねぎ ニンジン パセリ
16 (水)	ごはん さばのこうしんやき さといものちゅうかに かんぴょうのごますあえ	646 27.0 19.3 1.4	ごめ ごま さとう あぶら さといも	牛乳 さば ぶたにく	しょうが にんにく ニンジン コーン こんにやく キャベツ かんぴょう えだまめ	
17 (木)	ごこくごはん ポークカレー だいこんサラダ こざかな	661 21.8 19.1 1.7	ごめ きび アマツカ おおむぎ あわ ごま あぶら こむぎこ じゃがいも	牛乳 ぶたにく かたくちいわし	たまねぎ だいこん ニンジン キャベツ コーン しょうが にんにく トマト えだまめ ブロッコリー	
18 (金)	ごはん コロッケ ボイルキャベツ ちんげんさいととうふのかきたまスープ	684 18.9 21.8 1.9	ごめ じゃがいも ごむぎこ パンこ あぶら	牛乳 たまご ぶたにく とうふ わかめ	キャベツ ニンジン ちんげんさい たまねぎ ほししいたけ	
21 (月)	ごはん やきざかな(ほっけ) いそべあえ ごもくきんぴら	576 24.5 13.2 1.8	ごめ あぶら さとう	牛乳 ぶたにく ほっけ のり さつまあげ	ほうれんそう だいこん キャベツ こんにやく ごぼう	
22 (火)	リクエストメニュー お楽しみに!!					
24 (木)	ごはん チャーシャンとうふ ポークしゅうまい バンサンスー	686 26.7 21.5 1.9	ごめ はるさめ あぶら でんぷん さとう しゅうまいのかわ	牛乳 ぶたにく なまあげ みそ	しょうが たまねぎ ニンジン もやし ちんげんさい キャベツ ほししいたけ	
25 (金)	くろパン しろみざかなのマヨネーズやき ゆでやさいサラダ カレースープ	671 29.0 24.3 2.2	くろパン あぶら パンこ じゃがいも マカロニ 卵なしマヨネーズ	牛乳 しいら チーズ 卵乳なしベーコン	たまねぎ キャベツ マッシュルーム もやし パセリ ニンジン	
28 (月)	むぎごはん セルフビビンバ(そぼろ・ナムル) たんたんはるさめスープ アセロラゼリー	620 26.7 17.3 1.8	ごめ ごま おおむぎ はるさめ あぶら さとう	牛乳 ぶたにく	にんにく ニンジン しめじ ほうれんそう ねぎ ごまつな だいず もやし えのきたけ はくさい なめこ アセロラ	
平均値	エネルギー 650kcal たんぱく質 25.3g 脂質 19.8g 塩分 1.9g					

小学校中学年1人1食あたりの学校給食摂取基準 エネルギー 650kcal, たんぱく質 21.1~32.5g, 脂質 14.4~21.6g, 塩分 2g未満

◎ 材料, その他の都合により献立を変更することがあります。

◎ 1月20日に, 給食食材(キャベツ)の放射性物質自主検査を実施しました。

結果は, 放射性セシウム, 放射性ヨウ素ともに定量下限値未満でしたので, お知らせいたします。

◎ 3日(木) 「節分」の行事食です(いわしのかばやき・福豆)

◎ 10日(木) 栃木県の郷土料理・初午のメニューです(赤飯・しもつかれ)

◎ 22日(火) 12月に募集したリクエストメニューです

◎ 24日(木) 中華料理のメニューです(チャーシャン豆腐・しゅうまい・バンサンスー)

◎ 28日(月) 中華料理のメニューです(ビビンバ・担々はるさめスープ)

15日(火)は選択給食です。①ココア揚げパン
②きな粉揚げパン のどちらかを選んでください。