



令和4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材料-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・パンは 宇都宮産小麦使用			
			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 (水)	ごはん もろのみそマヨネーズやき いそべあえ ごもくきんぴら	622 27.8 15.4 1.8	ごめ あぶら さとう 卵なしマヨネーズ	牛乳 さつまあげ もろ のり みそ ぶたにく	レモン ごぼう パセリ にんじん ほうれんそう こんにゃく キャベツ だいこん	
2 (木)	むぎごはん いかのチリソース かふうサラダ だいこんスープ	620 23.9 15.7 1.6	ごめ おおむぎ さとう でんぶん ごま あぶら はるさめ	牛乳 いか いかにく	しょうが にんにく ねぎ こまつな だいこん もやし たまねぎ にんじん セロリ	
3 (金)	節分ごんだて むぎごはん いわしのごまみそに けんちんじる はくさいのしおこんぶあえ ぶくまめ	642 28.9 17.8 1.4	ごめ おおむぎ あぶら ごま さといも さとう	牛乳 いわし いかにく	ほうれんそう はくさい だいこん にんじん ごぼう こんにゃく こまつな	
6 (月)	初午ごんだて せきはん ますのしおやき ごまあえ しもつかれ	604 33.4 16.5 1.8	もちごめ (半粒米) ごめ ごま さとう	牛乳 だいず ささげ あぶらあげ ます さすけ	ほうれんそう にんじん はくさい だいこん	
7 (火)	こめこパン マカロニグラタン キャベツのスープ あまなつゼリー	637 25.4 18.2 2.1	こめこパン パンこ マカロニ さとう こめこ あぬら 乳なしマーガリン	牛乳 こなチーズ とりにく ベーコン えび とうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん あまなつ マッシュルーム グリーンピース	
8 (水)	ごはん ぎゅうどん あつやきたまご おひたし	649 26.9 19.9 1.6	ごめ さとう あぶら	牛乳 ぎゅうにく たまご	しらたき えだまめ たまねぎ ほうれんそう にんじん はくさい ねぎ もやし	
9 (木)	わかめごまごはん あげざかなとやさいのわふうあえ みそしる ぼんかん	693 23.7 18.1 2.3	ごめ ごま さとう でんぶん じゃがいも あぶら	牛乳 わかめ メルルーサ みそ	にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ ぼんかん もやし たまねぎ キャベツ ねぎ いら ほししいたけ ほうれんそう	
10 (金)	やきおにぎり やさいみそラーメン ぎょうざロール ナムル	659 23.8 17.4 3.4	こめ ごま ラーメン あぶら ぎょうざのかわ	牛乳 ぶたにく とりにく みそ	にんじん キャベツ ねぎ ほししいたけ ほうれんそう	
13 (月)	ごはん とりにくのごまみそやき おひたし ひじきとだいずのいりに	672 27.2 23.3 2.0	ごめ さとう ごま あぶら	牛乳 さつまあげ とりにく あぶらあげ みそ だいず	こまつな こんにゃく はくさい えだまめ にんじん もやし	
14 (火)	①シュガートースト ②フレンチトースト やさいとウィンナーのスープに ゆでやさいサラダ オレンジ	①656 21.7 25.1 2.3	②627 21.4 22.1 2.1	パン あぶら 乳なしマーガリン さとう じゃがいも	牛乳 ②たまご 卵乳なしウィンナー わかめ	キャベツ コーン たまねぎ オレンジ にんじん いんげん
15 (水)	むぎごはん えびカツ ボイルキャベツ はくさいポトフ こざかな	672 23.8 20.7 1.9	ごめ おおむぎ あぶら こむぎこ じゃがいも パンこ	牛乳 かたくちいわし えび たら 卵乳なしウィンナー	キャベツ いんげん はくさい たまねぎ にんじん	
16 (木)	ごはん ポークカレー ゆでやさいサラダ いちご	653 19.8 18.7 1.6	ごめ こむぎこ アーモンド あぶら じゃがいも	牛乳 ぶたにく	しょうが にんにく トマト たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん えだまめ コーン いちご	
17 (金)	ごはん ビビンバどん(そぼろ・ナムル) たんたんはるさめスープ みかんゼリー	645 26.6 17.1 1.8	ごめ あぶら さとう ごま はるさめ	牛乳 ぶたにく	にんにく えのきたけ ねぎ にんじん しめじ はくさい だいずもやし ほうれんそう なめこ こまつな みかん	
20 (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	604 25.7 18.5 1.4	ごめ おおむぎ はるさめ あぶら でんぶん さとう	牛乳 かんこくのり ぶたにく なまあげ とりにく	しょうが にんにく ねぎ アスパラ たけのこ にんじん ほししいたけ はくさい こまつな	
21 (火)	リクエストメニュー お楽しみに!!					
22 (水)	ごはん あかうおのかすづけ ごまあえ とんじる	623 31.6 16.2 1.8	ごめ さとう あぶら ごま さといも	牛乳 みそ あかうお ぶたにく とうふ	ほうれんそう だいこん にんじん ごぼう キャベツ こまつな こんにゃく	
24 (金)	ごはん ハッシュドポーク ゆでやさいサラダ いよかん	632 23.2 16.9 1.7	ごめ 乳なしマーガリン こめこ あぶら	牛乳 ぶたにく	たまねぎ もやし パセリ コーン こまつな マッシュルーム キャベツ いよかん	
27 (月)	ごはん しろみさかなのてりやき ごますあえ さといものちゅうかに	638 26.7 19.5 1.1	ごめ さとう さといも あぶら ごま	牛乳 めだい ぶたにく	こまつな にんにく キャベツ こんにゃく しらたき にんじん しょうが えだまめ	
28 (火)	こめこパン さけのいろどりやき ミニサラダ カレースープ	623 31.6 24.6 1.9	こめこパン マカロニ 卵なしマヨネーズ パンこ じゃがいも あぶら	牛乳 さけ こなチーズ ベーコン	にんじん パセリ たまねぎ ブロッコリー カリフラワー	
平均値	エネルギー 644kcal たんぱく質 26.2g 脂質 19.4g 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10~13日の調理済給食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。

14日(火)は選択給食です。①シュガートースト
②フレンチトーストのどちらかを選んでください。

- ◎ 2日(木) 中華料理のメニューです(いかのチリソース・華風サラダ)
- ◎ 3日(金) 「節分」の行事食です(いわしのごまみそ煮・福豆)
- ◎ 6日(月) 栃木県の郷土料理・初午のメニューです(赤飯・しもつかれ)
- ◎ 17日(金) 中華料理のメニューです(ビビンバ・担々はるさめスープ)
- ◎ 21日(火) 12月に募集したリクエストメニューです

