

日	曜	こんだてめい		おもなざいりょう			カロリー (kcal) タンパク (g) 脂質(g)
				血や肉になる	体の調子を整える	力や熱になる	
1	月	むぎい 麦入りごはん	とりにく てりやき 鶏肉の照焼 おひたし きりぼしだいこん に 切干大根の煮つけ	ぎゅうにゅう とりにく 牛 乳 鶏肉 さつま揚げ	こまつな キャベツ にんじん だいこん もやし	こめ むぎ さとう ごま サラダ油	593 26.5 13.4
2	火	節分メニュー むぎい 麦入りごはん	いわしのビリ辛揚げ もやしとにらのごまあえ けんちん汁 ふくまめ 福豆	ぎゅうにゅう いわし 牛 乳 いわし だいず とうふ こんぶ 大豆 豆腐 昆布 かつお節	にんじん だいこん こまつな しょうが ごぼう もやし にら	こめ むぎ さとう 片栗粉 サラダ油 こんにゃく ごま さといも 里芋	725 32.1 23.9
3	水	郷土料理メニュー せきはん お赤飯	ぶたにく みそつけ や 豚肉の味噌漬焼き アーモンドあえ しもつかれ	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛 乳 豚肉 さけ だいず 鮭 大豆 みそ あぶらあ 油揚げ ささげ	キャベツ だいこん にんじん しょうが ほうれんそう	もちごめ こめ さとう ごま塩 アーモンド ささげ	699 27.2 24.1
4	木	シュガー トースト	ゆで野菜 ポークビーンズ デコポン	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛 乳 豚肉 だいず 大豆 チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほうれんそう コーン グリーンピース トマト デコポン	パン グラニュー糖 サラダ油 じゃが いも マーガリン	666 27.7 23.6
5	金	カレーうどん	チキンのオープン焼き ゆで野菜 アイスクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛 乳 豚肉 なると わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな キャベツ ねぎ コーン	うどん アイスクリーム	611 23.8 24.9
8	月	むぎい 麦入りごはん	しおたった あ タチウオの塩竜田揚げ からしあえ みそしる 味噌汁	ぎゅうにゅう とうふ 牛 乳 豆腐 かつお節 昆布 みそ わかめ タチウオ	にんじん こまつな はくさい しょうが もやし ねぎ	こめ むぎ ごま かたくりこ サラダ油 あぶら	632 32.6 16.6
9	火	バレンタインメニュー こめ 米粉パン	とりにく や 鶏肉のハーブ焼き ゆで野菜 さつまいものシチュー チョコプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛 乳 豚肉 とりにく なま 鶏肉 生クリーム だっしふんにゅう 脱脂粉乳 チーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン パセリ	こめ 米粉パン さつまいも サラダ油 小麦粉 マーガリン プリン	702 35.2 29.6
10	水	サフラン ライス	ハッシュドビーフ こんにゃくサラダ くら まち 蔵の街ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく 牛 乳 牛肉 バター 海藻 ヨーグルト	たまねぎ トマト キャベツ コーン マッシュルーム グリーンピース	こめ むぎ 小麦粉 こんにゃく	766 27.7 25.9
12	金	むぎい 麦入りごはん	にらまんじゅう バンサンスウ チャーシャン豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛 乳 豚肉 なまあ 生揚げ みそ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし しいたけ しょうが チンゲンサイ	こめ むぎ さとう サラダ油 片栗粉 はるさめ 春雨 ごま油	685 23.1 19.8
15	月	キムタク ごはん	あつや たまご 厚焼き 卵 ナムル みそしる 味噌汁	ぎゅうにゅう やきぶた 牛 乳 焼豚 みそ けいらん とうふ こんぶ 鶏卵 豆腐 昆布 おぶし あぶらあ かつお節 油揚げ	にんじん しいたけ たくあん キムチ ほうれんそう ねぎ だいず 大豆もやし こまつな	こめ むぎ さとう ごま油	634 26.9 17.9
16	火	かぼちゃパン	さけ 鮭のチーズ焼き こ 粉ふさいも とよさとやさい しお 豊郷野菜の塩スープ ミルメーク	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛 乳 豚肉 さけ 鮭 チーズ	にんじん たまねぎ パセリ こまつな はくさい しいたけ だいこん	パン ごま油 はるさめ さとう 春雨 砂糖 じゃがいも	657 30.9 26.3
17	水	むぎい 麦入りごはん	ポークカレー カラフルごまサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛 乳 豚肉 チーズ	たまねぎ にんじん にんにく かんぴょう グリーンピース コーン りんご もやし	こめ むぎ 小麦粉 サラダ油 じゃがいも ごま	694 18.0 19.8
18	木	むぎい 麦入りごはん	ぶたにく や 豚肉のワイン焼き いそバ 磯辺あえ みそしる 味噌汁	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛 乳 豚肉 のり みそ かつお節 昆布	ほうれんそう にら キャベツ にんじん しょうが たまねぎ パセリ だいこん	こめ むぎ さとう じゃがいも 砂糖	604 30.3 14.5
19	金	むぎい 麦入りごはん	こうしん やき トロさばの香辛焼き ごま酢あえ さといも ちゅうかに 里芋の中華煮 ピピピチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛 乳 豚肉 さば チーズ	にんにく にんじん しょうが キャベツ ほうれんそう	こめ むぎ さといも サラダ油 ごま油 さとう 砂糖 こんにゃく しらたき	680 26.3 21.6
22	月	むぎい 麦入りごはん	ち あゆ 稚鮎フライ さっぱりあえ だいこん 大根スープ ふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく 牛 乳 鶏肉 ち あゆ 稚鮎 のり	だいこん たまねぎ にんじん キャベツ セロリ こまつな	こめ むぎ サラダ油	646 23.1 19.5
24	水	セレクト あ 揚げパン	ち りゅう チョレギ風サラダ やさしい 野菜とウインナーの スープ煮 いよかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛 乳 ウインナー ココア きな粉	たまねぎ キャベツ にんじん もみのり ほうれんそう パセリ	パン サラダ油 さとう 砂糖 じゃがいも ゼリー	604 21.6 24.9
25	木	むぎい 麦入りごはん	あかうお かすづけ 赤魚の粕漬 ごまあえ いなかしる 田舎汁	ぎゅうにゅう とりにく 牛 乳 鶏肉 あかうお とうふ 赤魚 豆腐 みそ かつお節 昆布	こまつな にんじん キャベツ かんぴょう ほうれんそう ごぼう	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも 砂糖 こんにゃく ごま	603 28.9 14.8
26	金	むぎい 麦入りごはん	あかうお どん セルフビビンバ丼 キムチスープ カップ de ヤクルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく 牛 乳 牛肉 わかめ	にんじん にんにく ほうれんそう もやし だいず 大豆もやし はくさい	こめ むぎ ごま さとう はるさめ 砂糖 春雨 ごま油	656 26.3 20.9

きゅうしょくもくひょう
給食目標

こんげつ
今月のおしらせ

2日(火) 節分メニュー
とちぎけんきょうどりょうり
栃木県郷土料理メニュー
はつうま ひ
初午の日なので「しもつかれ」を提供します。
9日(火) バレンタインメニュー

こんげつ
今月の地産地消

しょくご
食後はゆっくり過ごそう!

お米・だいこん・はくさい・ねぎ・里芋