



こんだてよていひょう



めあて:じぶんのしょくせいかつをみなおそう

日付	こんだてめい			ほくほく ランチ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりよう			行事等
	せきはん ごましお	ぎゅうにゅう 牛乳	[きょうどりょうり・とちぎけん] とりにくのこうみやき おひたし しもつかれ			ささげ とりにく だいす	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ	しようが ほうれんそう にんじん	
2(月)	せきはん ごましお	ぎゅうにゅう 牛乳	[きょうどりょうり・とちぎけん] とりにくのこうみやき おひたし しもつかれ	ほ	644 32.4 14.3 1.7	ささげ とりにく だいす	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ	しようが ほうれんそう にんじん	ごめ さとう
3(火)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	[きょうじょく・せつぶん] いわしのおかかに しおこんぶあえ ふくまめ みそけんちんじる	ほ	674 28.8 21.4 2	いわし とうふ だいす こんぶ	ぎゅうにゅう みそ かつおぶし	だいこん ごぼう キヤベツ きゅうり	ごめ サラダあぶら さといも
4(水)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ポークカレー ゆでやさい いちごヨーグルト	ほ	686 22.1 17.9 2.1	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	チーズ にんにく キヤベツ いちご	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし	ごめ サラダあぶら じゃがいも
5(木)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	メンチカツ ボイルキヤベツ とうふのかきたまスープ	ほ	660 21 22.8 2	ぎゅうにゅう とうふ たまご	とうふ わかめ	キヤベツ たまねぎ にんじん にんにく	ごめ サラダあぶら
6(金)	ピザ トースト	ぎゅうにゅう 牛乳	[オリンピックこんだて イタリア] OLYMPICS イタリアンスープ パンナコッタふうデザート	ほ	661 27.4 25.1 2.6	サラミ ぎゅうにゅう ベーコン たまご	チーズ とりにく チーズ とうにゅう	チーズ マッシュルーム にんじん とうもろこし みかん	パン パンこ
9(月)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	いかとえびのチリソースかけ ちゅうかふうサラダ だいこんスープ		653 30.2 16.7 2.8	ぎゅうにゅう いか たまご	とりにく えび ふかひれ	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし だいこん こまつな	ごめ でんぶん はるさめ ごま
10(火)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフぶたどん ごもくあつやきたまご おひたし りんごゼリー	ほ	681 25.7 19 1.9	ぶたにく たまご もずく	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ りんご にんじん えだまめ ほうれんそう はくさい もやし たけのこ	ごめ さとう
12(木)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	しいらみやみそやき いそべあえ ごもくきんぴら	ほ	670 30.8 17.9 2.7	ぎゅうにゅう みそ さつまあげ みそ	しいら のり ぶたにく	だいこん にんじん ほうれんそう キヤベツ ごぼう	ごめ サラダあぶら さとう
13(金)	ココア あげパン	ぎゅうにゅう 牛乳	やさいとウインナーのスープに ゆでやさい		658 21.6 25.9 2.4	ココア ウインナー	ぎゅうにゅう わかめ	キヤベツ たまねぎ にんじん パセリ	パン サラダあぶら さとう
16(月)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	あじのなんばんづけ ごまあえ にらたまじる	ほ	661 28.4 21.2 2.9	ぎゅうにゅう たまご	あじ	たまねぎ にんじん ほうれんそう キヤベツ にら	ごめ でんぶん さとう
17(火)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	えびしゅうまい パンサンスウ チャーシャンどうふ	ほ	671 24.4 20.5 2.2	ぎゅうにゅう なまあげ えび	ぶたにく みそ たら	たまねぎ もやし にんじん ちんげんさい しいたけ キヤベツ	ごめ サラダあぶら さとう パンこ ごまあぶら
18(水)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフとりそぼろ みそけんちんじる いよかんゼリー		688 31.9 19 2.3	とりにく みそ	ぎゅうにゅう とうふ	たまねぎ にんじん えだまめ だいこん こまつな いよかん	ごめ さとう サラダあぶら
19(木)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ハヤシライス ゆでやさい チーズ	ほ	666 22.3 22.3 2.1	ぎゅうにゅう バター チーズ	ぶたにく だっしゅんにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ キヤベツ もやし	ごめ サラダあぶら こむぎこ
20(金)	コッペ パン いちごジャム	ぎゅうにゅう 牛乳	マカロニのクリームに キヤベツのスープ	ほ	671 26.5 22.4 2.4	ぎゅうにゅう えび だっしゅんにゅう	とりにく バター ベーコン	いちご にんじん えだまめ マッシュルーム キヤベツ	パン マカロニ こむぎこ サラダあぶら
24(火)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフビンバ とうふのちゅうかスープ みかんゼリー		689 27.5 24 2.2	ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく にんじん ほうれんそう もやし ねぎ	ごめ ごまあぶら さとう ごま でんぶん
25(水)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	なまあげのからみいため はくさいスープ かんこくのり		617 23.7 20.4 1.8	ぎゅうにゅう ぶたにく	なまあげ のり	えのきたけ にんじん しょうが こまつな しいたけ たけのこ はくさい こねぎ	ごめ むぎ サラダあぶら さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ
26(木)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	しろみざかなのさいきようやき こんさいのちゅうかに ごますあえ		648 27.1 18.4 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく	しろみざかな みそ	にんにく にんじん しょうが キヤベツ だいこん	ごめ むぎ さとう ごまあぶら サラダあぶら
27(金)	コッペパン ママレード ジャム	ぎゅうにゅう 牛乳	オムレツ ゆでやさい カレースープ		642 21.3 25.1 2.5	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	たまご ベーコン ぶたにく	キヤベツ プロッコリー にんじん たまねぎ パセリ	パン マカロニ サラダあぶら じゃがいも
2月分 平均値					エネルギー663kcal, タンパク質26.2g, 脂質20.7g, 塩分2.2g				
中学生の給食1食分の 栄養摂取基準値					エネルギー650kcal, タンパク質中央値26g, 脂質中央値18.1g, 塩分2.0以下 (タンパク質21.1g~32.5g)(脂質14.4g~21.6g)				

* 栄養価は中学年のものです。
* 都合により献立を変更する場合があります。

《きょうどりょうり・しもつかれ》 しもつかれは2月の最初の午の日(初午)に、稻荷神社に赤飯と一緒にお供えして食べるものです。
その年の正月に残った鮭やにんじん、大根などを上手に利用した栄養たっぷりの素晴らしい料理です。
給食では鮭は身を使い、酒粕を少なめにするなど食べやすい味付けにして提供します。
栃木県の郷土料理をおいしくいただきましょう。

