



令和4年2月  
献立予定表



都合により、献立を変更することがあります。

曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g		
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類					
1(火)	麦入りごはん					米 麦		857	37.5			
	牛乳		牛乳									
	鶏肉のごまみそ焼き	鶏肉 味噌				砂糖	ごま					
	おひたし			にんじん 小松菜	キャベツ							
	豚肉と切干大根の炒め煮	豚肉		にんじん さやいんげん	切干大根 にんにく	砂糖	油					
2(水)	米粉パン		脱脂粉乳			米粉 砂糖		835	35.4			
	チョコクリーム					砂糖						
	牛乳		牛乳									
	野菜みそラーメン	豚肉 みそ			キャベツ もやし コーン しいたけ ねぎ	中華麺	油					
	にらまんじゅう	豚肉		にら	ねぎ キャベツ しょうが にんにく	小麦粉	油					
	ナムル			ほうれん草 にんじん			ごま 油					
3(木)	麦入りごはん					米 麦		831	31.5			
	牛乳		牛乳									
	いわしのかば焼き	いわし			しょうが	でんぷん 砂糖	油					
	塩こんぶ和え		昆布	にんじん	白菜 もやし							
	吉野汁	鶏肉 油揚げ		にんじん 小松菜	だいこん	里芋 でんぷん						
	福豆	大豆	いわし			さつまいも 砂糖	油					
4(金)	ランチマット強化週間 おおぞら リクエストメニュー						米 麦	858	30.0			
			牛乳									
			牛肉 豚肉			玉ねぎ にんにく 大根	パン粉 砂糖				油	
			油揚げ みそ	わかめ	小松菜 にんじん	もやし	春雨 砂糖					
				乳		玉ねぎ	じゃが芋					
7(月)	麦入りごはん					米 麦		816	31.4			
	セルフピビンバ丼	豚肉		ほうれんそう にんじん	大豆もやし にんにく	砂糖	ごま 油					
	牛乳		牛乳									
	坦々春雨スープ	豚肉		にら にんじん	キャベツ えのき しめじ ねぎ	春雨						
8(火)	麦入りごはん					米 麦		768	35.2			
	牛乳		牛乳									
	ミナミカマスのスタミナ焼き	ミナミカマス			にんにく しょうが	砂糖	油					
	ごま和え			にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま					
	田舎汁	鶏肉 豆腐 味噌		にんじん 小松菜	かんぴょう ごぼう	じゃが芋	油					
9(水)	ランチマット強化週間 2-5 リクエストメニュー			脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	油	846	31.4		
			牛乳									
			鶏肉					砂糖				
				のり	にんじん	白菜 もやし						
			卵	にら		玉ねぎ	でんぷん					
10(木)	赤飯 ごま塩					もち米 ささげ	ごま	800	39.5			
	牛乳		牛乳									
	豚肉の生姜焼き	豚肉			玉ねぎ しょうが		油					
	しもつかれ	大豆 鮭 油揚げ		にんじん	大根							
	みそ汁	豆腐 みそ	わかめ		玉ねぎ							
14(月)	スパゲティ					スパゲティ	油	856	33.4			
	ツナトマトソース	ツナ ベーコン		トマト にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく							
	牛乳		牛乳									
	ゆで野菜サラダ			ほうれん草 にんじん	キャベツ コーン							
	野菜和風ドレッシング						ドレッシング					
	手作りブラウニー風カップケーキ	卵				小麦粉 砂糖	アーモンド 油 ココア					

給食日数18、米飯14回、米粉パン1回

曜日	献立名	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂類	脂質 g	塩分 g
15(火)	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳					851	29.6
	白身魚フライ	ほき				小麦粉 パン粉 でん粉	油		
	ひじきの炒り煮	さつま揚げ 油揚げ	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	油	24.8	2.9
	道産子汁	豚肉 味噌	わかめ	にんじん	もやし コーン ねぎ	じゃがいも	バター		
16(水)	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳					787	30.6
	豚肉と生揚げの豆板醤炒め	豚肉 生揚げ 味噌		にんじん さやいんげん	しょうが にんにく ねぎ キャベツ	でんぷん 砂糖	油	25.1	2.2
	ワンタンスープ	豚肉		こまつな にんじん	白菜 もやし ねぎ	ワンタン	油		
17(木)	麦入りごはん					米 麦			
	チキンカレー	鶏肉	粉チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも	ルウ 油	851	26.4
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜サラダ		海そう		きゅうり キャベツ コーン				
	棒棒鶏ドレッシング						ドレッシング	22.6	3.1
ヨーグルト		ヨーグルト				砂糖			
18(金)	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳					792	29.6
	いかのチリソース	いか		トマト	にんにく しょうが	でんぷん	油		
	拌三絲			こまつな	もやし キャベツ	はるさめ 砂糖	油	22.2	2.3
	大根スープ	鶏肉		にんじん	大根 玉ねぎ		油		
21(月)	麦入りごはん					米 麦			
	セルフ二色丼	鶏肉 卵			しょうが 枝豆	砂糖	油	804	30.8
	牛乳		牛乳						
	まろやかみそ汁	豆乳 味噌 油揚げ		にんじん	だいこん こぼう ねぎ			26.3	2.5
22(火)	朝焼きコッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖			
	りんごジャム				りんご	砂糖		795	39.0
	牛乳		牛乳						
	魚とベーコンのホイイル焼き	ほき ベーコン チーズ			レモン				
	ゆで野菜サラダ			にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン			28.2	3.9
	イタリアンドレッシング						ドレッシング		
カレースープ	豚肉		にんじん パセリ	たまねぎ	マカロニ じゃが芋	油 ルウ			
24(木)	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳					856	30.7
	ぎょうざ	豚肉		にら	ねぎ きゃべつ にんにく	小麦粉 砂糖	油		
	野菜の中華和え			こまつな	キャベツ もやし		油	29.1	2.3
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん にら	玉ねぎ しいたけ 菊 ねぎ しょうが にんにく	砂糖	油		
25(金)	麦入りごはん					米 麦			
	セルフ豚丼	豚肉		にんじん	たまねぎ ねぎ 枝豆	砂糖		773	29.0
	牛乳		牛乳						
	五目厚焼卵	卵 豚肉	昆布	にんじん ほうれん草	玉ねぎ	砂糖		20.5	2.4
	切干大根のナムル			こまつな にんじん	切干大根		ごま ドレッシング		
28(月)	麦入りごはん					米 麦			
	牛乳		牛乳					863	29.4
	ちくわの二色揚げ	ちくわ 卵	青のり			小麦粉	油		
	大根おろし				大根			19.8	2.8
	肉じゃが	豚肉		にんじん	玉ねぎ 枝豆	じゃがいも 砂糖			

今月のミネラル平均	カルシウム: 400mg	鉄分: 3.6mg	基準値	830	26.9~41.5
				18.4~27.6	2.5

☆10日の「赤飯」と「しもつかれ」について ~栃木県の行事と郷土食~

今年は2月10日(木)が初午(はつうま)です。栃木県では昔から初午の日にももつかれを食べます。しもつかれは、わらを束ねて作った容器(わらっと)に赤飯としもつかれを入れて稲荷神社に供えます。