



2月分給食献立予定表

今年度も残り2か月となりました。今月は、**田野小6年生が家庭科の授業で考えたメニューと中学3年生が「卒業までに食べたい」とリクエストしてくれたメニューを取り入れました。中学3年生からのリクエストメニューは太字になっています。ぜひ楽しみにしてみてくださいね♪**

日付	こ ん だ て め い	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り ょ う						
			おもに体をつくるものになる		おもに体の調子を整えるものになる		おもにエネルギーのものになる		
2 (月)	【初午こんだて】 赤飯 ごま塩 ▲牛乳 カレー風味のちくわ天② しもつかれ なめこ汁	665 25.1 21.7	ちくわ さけ 油揚げ 大豆	とうふ 味噌 小豆	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん ねぎ なめこ	米 でんぷん 砂糖 酒かす じゃがいも	サラダ油 ごま
3 (火)	【節分こんだて】 ごはん ▲牛乳 いわしのごまみそ煮 ひじきのいため煮 けんちん汁 黒糖福豆	674 29.7 20.7	いわし 豚肉 とり肉 さつま揚げ	大豆 味噌 とうふ	牛乳 ひじき	にんじん	しらたき 枝豆 だいこん ごぼう	米 黒糖 砂糖 さといも 小麦粉	サラダ油 ごま油 ごま
4 (水)	▲ハムカツバーガー・ソース ▲牛乳 げんきサラダ 白菜とベーコンのスープ	637 27.8 22.3	ハム かつおぶし ベーコン		牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん コーン マッシュルーム	パン 砂糖 小麦粉 パン粉	サラダ油 ごま油 ごま
5 (木)	ごはん ▲牛乳 益子町産大豆の納豆 ●厚焼きたまご いそべ和え 豚汁	656 31.4 19.5	納豆 たまご 豚肉 とうふ	味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	もやし ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油
6 (金)	『食品ロスについて考えよう！ 目指せ！食べ残しゼロ！！⑩』 ▲ホットドッグ ▲牛乳 コールスローサラダ ミネストローネ	666 26.9 27.8	ソーセージ 豚肉 ハム		牛乳	にんじん トマト	キャベツ だいこん セロリー コーン たまねぎ	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	サラダ油 コーンクリーム ドレ
9 (月)	わかめご飯 ▲牛乳 ▲ハンバーグおろしソース ささみマヨサラダ 具だくさんみそ汁	666 24.8 24.0	豚肉 とり肉 牛肉 とうふ	油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり しいたけ	米 パン粉 小麦粉 さといも でんぷん	ノンエッグ マヨネーズ
10 (火)	むぎごはん ▲牛乳 ▲ポークカレー カニカマの海草サラダ ▲県産とちあいかヨーグルト	679 26.4 20.0	豚肉 とりレバー カニカマ	味噌	牛乳 ヨーグルト 脱脂粉乳 わかめ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ 枝豆 キャベツ コーン	米 大麦 じゃがいも	サラダ油
12 (木)	●かんぴょう入り親子丼 ▲牛乳 にらまんじゅう② さつま汁	709 30.0 22.0	とり肉 豚肉 とうふ たまご		牛乳	にんじん にら	たまねぎ 枝豆 かんぴょう ごぼう しいたけ キャベツ しらたき だいこん ねぎ こんにゃく	米 さつまいも 砂糖 まんじゅうの皮	サラダ油
13 (金)	【バレンタインこんだて】 ▲米粉パン ▲牛乳 きびなごのかりかりフライ② ツナコーンサラダ ウィンナーの野菜スープ チョコクレープ	706 28.7 31.1	きびなご ツナ ウィンナー		牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれん草	キャベツ たまねぎ コーン	パン じゃがいも 米粉 玄米粉 クレープ	サラダ油 野菜和風ドレ
16 (月)	【田野小6-1作成こんだて】 ごはん ▲牛乳 ミルメークコーヒー さばのみそ煮 ポテトサラダ すいとん汁	717 26.8 24.1	さば とり肉 ハム 油揚げ	味噌	牛乳	にんじん	だいこん はくさい たまねぎ きゅうり	米 砂糖 すいとん じゃがいも	サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ
17 (火)	かきあげ丼・天井のたれ ▲牛乳 ブロッコリーのツナこんぶ和え とうふとわかめのみそ汁	638 19.6 22.5	ツナ かつおぶし とうふ 味噌		牛乳 わかめ こんぶ	にんじん 春菊 ブロッコリー	たまねぎ ねぎ しいたけ ごぼう	米 小麦粉	サラダ油 ごま油 ごま
18 (水)	▲コッペパン ▲牛乳 ▲チョコ大豆 ミートボール② フレンチサラダ ●トマト入り洋風たまごスープ	683 27.3 31.8	とり肉 ハム ベーコン たまご		牛乳	にんじん 小松菜 トマト いんげん	きゅうり たまねぎ キャベツ だいこん カリフラワー	パン でんぷん パン粉 チョコ	サラダ油 フレンチドレ
19 (木)	ごはん ▲牛乳 さけぱっぱ ヒラスのさいきょう焼き ▲●ひじき入りごぼうサラダ せんべい汁	682 26.7 23.4	ヒラス さけ とり肉 油揚げ	味噌	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	ごぼう だいこん しめじ ねぎ	米 せんべい 砂糖	サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ ごま
20 (金)	▲ココアあげパン ▲牛乳 ブロッコリーサラダ ▲ミルクポトフ アセロラゼリー	711 24.6 29.2	ウィンナー		牛乳 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー	コーン たまねぎ キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも ゼリー	サラダ油 焙煎ごまドレ
24 (火)	ごはん ▲牛乳 とんかつ・ソース ちくわとほうれん草のごま和え つみれ汁	660 27.8 22.8	豚肉 いわし たら ちくわ	油揚げ 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ だいこん はくさい しいたけ	米 パン粉 砂糖	サラダ油 ごま
25 (水)	▲いちごロールパン ▲牛乳 ●スコッチエッグ・ケチャップ グリーンサラダ ▲コーンポタージュ	709 30.7 28.1	たまご 豚肉 とり肉 ハム	ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー トマト パセリ	カリフラワー コーン キャベツ きゅうり たまねぎ	パン パン粉	マーガリン イタリアン ドレ
26 (木)	【田野小6-2作成こんだて】 ごはん ▲牛乳 とりのからあげ 春雨サラダ ビルマ汁	696 27.3 25.4	とり肉 豚肉 ハム		牛乳	にんじん トマト いんげん	きゅうり キャベツ たまねぎ なす	米 でんぷん じゃがいも はるさめ	サラダ油 棒棒鶏ドレ
27 (金)	★みそラーメン ▲牛乳 ■えびしゅうまい② 中華くらげサラダ ▲●レモンカスタードタルト	680 27.7 23.7	豚肉 とり肉 なると くらげ	えび たら	牛乳	にんじん 小松菜 にら	キャベツ もやし たまねぎ コーン たけのこ	めん タルト 砂糖 パン粉 でんぷん	サラダ油 ごま油 ごま

* 都合により献立が変更になる場合があります。
* 小学校中学年一人一回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

アレルギーのある人のために献立に表示をつけました。
▲ 乳・乳製品 ● 卵・卵製品 ■ えび・かに製品
★印の麺は、そばと同一工場内で製造されています。

【今月の益子町産食材】

