



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	献立名	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	主な材料						
			主に体の組織をつくる			主に体の調子を整える			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2 (月)	【初午献立】 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	808 29.6 23.3	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 でんぶん 砂糖 小麦粉 酒かす じゃがいも	サラダ油 ごま
3 (火)	【節分献立】 ごはん ▲牛乳 いわしのごまみそ煮 ひじきの炒め煮 けんちん汁 黒糖福豆	812 33.6 22.2	いわし 豚肉 とり肉 さつまいも	大豆 味噌 とうふ さつまいも	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 ▲立志デザート	857 35.7 27.7	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 コーン マッシュルーム	パン 砂糖 パン粉 牛乳/ババロア	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 ●厚焼き玉子 磯辺和え 豚汁	799 35.7 21.2	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	897 36.1 38.9	ソーセージ 豚肉 ハム		牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり 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	846 30.4 28.4	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 砂糖 小麦粉 さといも でんぶん	ノンエッグ マヨネーズ
10 (火)	麦ごはん ▲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	841 31.0 22.3	豚肉 とりレバー カニカマ		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 さつまい	887 35.9 25.1	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 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)	【バレンタイン献立】 ▲米粉パン ▲牛乳 きびなごのかりかりフライ③ 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	873 36.2 36.6	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作成献立】 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	927 34.7 30.4	さば とり肉 ハム 油揚げ	味噌	牛乳 チーズ	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)	かき揚げ丼・天井のたれ ▲牛乳 ブロッコリーのツナ昆布和え 豆腐とわかめのみそ汁	811 23.1 27.1	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 ●トマト入り洋風卵スープ	809 32.7 35.5	とり肉 ハム ベーコン たまご		牛乳 チーズ	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 でんぶん パン粉 チョコ	サラダ油 フレンチドレ
19 (木)	ごはん ▲牛乳 さけぱっば ヒラスの西京焼き ▲●ひじき入りごぼうサラダ せんべい汁	846 31.5 26.6	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)	▲ココア揚げパン ▲牛乳 ブロッコリーサラダ ▲ミルクポトフ アセロラゼリー	868 29.9 34.2	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	801 31.6 24.9	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	853 35.7 31.6	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作成献立】 ごはん ▲牛乳 とりのから揚げ 春雨サラダ ビルマ汁	865 32.4 29.0	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 でんぶん 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	902 36.6 27.6	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 コーン たけのこ	めん タルト 砂糖 パン粉 でんぶん	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】

米

