



## 2月分 納立予定表(中学3年生用)

日付	献立名	主な材料						中学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
		主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる			
		1群 たんぱく質 魚、肉、卵 大豆・大豆製品	2群 無機質 牛乳・乳製品 小魚、海そう	3群 カロテン(ビタミンA) 緑黄色野菜	4群 ビタミンC、食物繊維 その他の野菜、果物、きのこ、こんにゃく	5群 炭水化物 米、パン、めん いも、砂糖	6群 脂質 油、バター、種実類		
2 (月)	セルフピビンバ(ごはん・豚肉そぼろ・ナムル) 牛乳 ゆばのスープ レモンゼリー	豚肉 <b>大豆ミート</b> <b>ゆば</b> <b>豆腐</b>	牛乳	にんじん ほうれんそう 小松菜	たまねぎ にんにく しょうが もやし たけのこ ねぎ	ごはん 砂糖 レモンゼリー	ごま油 ナムルドレッシング	798 31.5 22.9 2.7	
3 (火)	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 かんぴょうとハムのサラダ 鬼よけ汁	いわし ハム 豚肉 <b>大豆 味噌</b> かまぼこ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ かんぴょう 大根 とうもろこし ねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん 砂糖	卵不使用マヨネーズ 油	809 30.3 27.5 2.4	
4 (水)	食パン チョコクリーム 牛乳 カレーコロッケ 海藻サラダ 白いんげんのボタージュ	鶏肉	牛乳 わかめ こんぶ とさかのり	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	食パン じゃがいも パン粉	<b>チョコクリーム</b> 油 バター	854 28.7 31.0 2.4	
5 (木)	ごはん わかめふりかけ 牛乳 きんぴらつくね しもつかれ 根菜のごま汁	鮭 <b>大豆</b> <b>油揚げ</b> 豚肉 鶏肉 <b>味噌 豆腐</b>	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	だいこん ごぼう こんにゃく たまねぎ	ごはん 砂糖 酒かす 里芋	ごま 油	810 31.0 24.2 2.9	
6 (金)	ミルクパン 牛乳 鶏肉のバジル風味焼き 花野菜サラダ ミラノ風ミネストローネ パンナコッタ	鶏肉 ベーコン <b>大豆</b>	牛乳	バジル パセリ ブロッコリー にんじん トマト	にんにく カリフラワー とうもろこし セロリ たまねぎ キャベツ レモン果汁	ミルクパン 米 じゃがいも パンナコッタ	オリーブオイル イタリアンドレッシング 油	821 34.9 28.7 2.8	
9 (月)	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク ポテトサラダ ミニフィッシュ	豚肉 ハム	牛乳 ミニフィッシュ	にんじん	たまねぎ きゅうり マッシュルーム にんにく	ごはん じゃがいも 小麦粉	油 ルー 卵不使用マヨネーズ	831 30.1 23.2 2.6	
10 (火)	ごはん 牛乳 納豆 変わりきんぴら 肉豆腐	納豆 さつま揚げ 豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう 白菜 ねぎ えのきだけ まいだけ こんにゃく しらたき	ごはん 砂糖	油 ごま	784 33.4 21.4 2.8	
12 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉のピリ辛揚げ 切干大根とささみの和え物 わかめスープ	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ねぎ もやし 切干大根 えのきだけ	ごはん でんぶん 砂糖 春雨	油 ごま油 中華ドレッシング	826 30.9 25.7 2.6	
13 (金)	ごはん 牛乳 ハートのハンバーグカレー(ハンバーグ・ポークカレー) フレンチサラダ チョコプリン	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ にんにく ショウガ カリフラワー りんご	ごはん じゃがいも チョコプリン	油 カレール レモンドレッシング	896 27.3 27.2 2.5	
16 (月)	ごはん 牛乳 照焼肉団子②③ 塩昆布和え おでんスープ	鶏肉 豚肉 大豆 ちくわ さつまあげ がんもどき ワインナー	牛乳 塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ 大根 こんにゃく	ごはん		807 29.8 23.9 2.6	
17 (火)	☆荒川小学校6年1組オリジナル献立☆ ごはん 牛乳 さばのみぞ煮 のり酢あえ ABCスープ アセロラゼリー	さば ツナ 味噌 ベーコン	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん 小松菜	セロリ たまねぎ	ごはん マカロニ 砂糖 じゃがいも アセロラゼリー	ごま	817 27.4 23.3 2.6	
18 (水)	<b>卒業おめでとうパン(チョコ・あんこ)</b> 牛乳 ミートソースペンネ 小松菜サラダ	鶏肉 大豆ミート ツナ	牛乳	にんじん トマト 小松菜 パセリ	たまねぎ セロリ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし マッシュルーム	卒業おめでとうパン ベンネ	油 和風ドレッシング	830 30.4 22.2 3.1	
19 (木)	☆荒川小学校6年2組オリジナル献立☆ ごはん 牛乳 ショウガ焼き 春雨サラダ ピリ辛みそ汁	豚肉 ハム 豆腐 味噌	牛乳	にんじん	たまねぎ ショウガ もやし キゅうり にんにく ごぼう ねぎ 大根 こんにゃく	ごはん じゃがいも 春雨	油 中華ドレッシング	829 34.4 24.6 2.8	
20 (金)	黒糖パン 牛乳 ハニーマスター・チキン ブロッコリー・サラダ マカロニ・カレースープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	黒糖パン はちみつ じゃがいも マカロニ	ごまようゆドレッシング カレール	779 35.0 22.8 3.3	
24 (火)	ごはん 牛乳 揚げようざのねぎソースかけ②③ ほうれん草のナムル けんちん汁	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 味噌	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	キャベツ たまねぎ ねぎ ショウガ もやし ごぼう 大根 白菜 こんにゃく	ごはん 里芋 砂糖 ぎょうざの皮	油 ごま油 ナムルドレッシング	821 26.7 26.3 2.6	
25 (水)	いちごパン 牛乳 スペイン風オムレツ にんじんツナサラダ ブラウンシチュー	卵 ツナ 豚肉 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ ほうれんそう	とうもろこし キャベツ にんにく たまねぎ しめじ	いちごパン じゃがいも	油 にんじんドレッシング ルー	840 31.4 28.7 3.5	
26 (木)	ごはん 牛乳 ブルコギ風炒め パンサンスー ワンタンスープ	豚肉	牛乳	にんじん にら 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ ねぎ しいたけ きくらげ	ごはん ワンタンの皮 砂糖 春雨	ごま油 ごま	800 29.7 21.0 2.6	
27 (金)	セルフホットドッグ(コッペパン・ソーセージ・ケチャップ&マスタード) 牛乳 カレーマリネ ポークビーンズ	ソーセージ ツナ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり とうもろこし グリンピース	コッペパン じゃがいも 砂糖	オリーブオイル 油	878 34.6 38.1 3.3	

中学生1食分の学校給食摂取基準

エネルギー: 830kcal たんぱく質: 26.9~41.5g 脂質: 18.4~27.6g 塩分: 2.5g 未満

2月の平均栄養量

エネルギー: 823kcal たんぱく質: 31.0g 脂質: 25.6g 塩分: 2.7g

18日(水)の「卒業おめでとうパン」は、市内の就労支援事業所「パン職人いっぴ」で製造した、「チョコ」と「あんことミルククリーミー」入りのオリジナルのパンです！  
もうすぐ卒業となる中学3年生だけの特別なパンです。ぜひ味わってください。



※材料の都合で献立を変更する場合があります。

## 栃木県の郷土料理 ~しもつかれ~



材料は鮭・にんじん・だいこん・油あげ・大豆・酒粕です。

「しもつかれ」は、『もったいない』と思って残しておいた年始用の新巻鮭の頭と、冬期の食材として保存されていた節分の大豆やにんじんやだいこんを、鬼おろしでおろし、煮て作る料理です。

最近では、作る家庭も以前より少なくなってきたため、給食で初めて食べる子どもたちも多いようです。給食のしもつかれは、酒粕を少なめにし、鮭も頭ではなく、骨や皮を取り除いた身を使うなど、食べやすくなるように工夫をしています。