

令和 6年度

2 月分学校給食献立予定表

栃木市大平学校給食センター

日・曜	献立名	おもなさいりょう						その他 調味料 など	備考	小学生【中学生		
		おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品				たんぱく質（g）	脂質（g）	塩分（g）
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質					
		魚・肉・卵・豆	乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・麺・芋・砂糖	油脂・種実					
3月	【節分献立】ご飯					こめ						
	牛乳		牛乳							654kcal	784kcal	
	いわしのかば焼き	いわし			生姜	片栗粉 砂糖	油	酒 しょうゆ みりん	☆骨に気をつけて食べ ましょう	25.3g	28.3g	
	おかか和え	かつお節		小松菜	白菜			しょうゆ		20.9g	21.5g	
	具だくさん汁	みそ 豆腐		にんじん	大根	こんにゃく じゃが芋	油	和風だし しょうゆ		2.1g	2.3g	
	福豆	大豆										
4月	(小)ミニコッペパン ⊕コッペパン					パン						
	栃木市産巨峰ジャム				ぶどう	水あめ 砂糖				☆コッペパンに巨峰 ジャムをつけて食べま しょう	614kcal	778kcal
	牛乳		牛乳							22.3g	27.4g	
	煮込みうどん			にんじん	たまねぎ ねぎ	小麦粉		和風だし しょうゆ みりん 塩		17.7g	19.9g	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり			小麦粉 片栗粉	油		(小) 2本 ⊕2本	3.0g	3.7g	
	ごま和え			にんじん ほうれん草	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ				
5月	【初午献立】赤飯・ごま塩	小豆				もち米 米 でん粉	黒ごま	塩		☆赤飯にごま塩をかけ て食べましょう	597kcal	763kcal
	牛乳		牛乳							28.8g	33.2g	
	鶏肉の照り焼き	鶏肉				砂糖		みりん しょうゆ		18.3g	19.4g	
	しもつかれ	鮭 大豆 油揚げ		にんじん	大根	砂糖		しょうゆ 酒かす 酒	☆骨に気をつけて食べ ましょう	2.4g	2.8g	
	にら玉汁	たまご		にんじん にら	たまねぎ	片栗粉		和風だし しょうゆ 塩				
6月	丸パン（コロッケパン）					パン				☆パンにコロッケサン ドの具をはさんで食べ ましょう	469kcal	689kcal
	牛乳		牛乳							22.9g	24.4g	
	コロッケサンドの具	卵白 大豆	乳	にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース	じゃが芋 小麦粉 砂 糖 パン粉 でん粉	油脂 ショー トニング 油	塩 ウスターソース		28.1g	31.2g	
	ほうれん草のサラダ			ほうれん草	もやし コーン			青じそドレッシング		3.1g	3.4g	
	手作り肉団子スープ	鶏肉		にんじん	ねぎ 生姜 白菜	パン粉		しょうゆ 丸鶏ガラスー プ 塩 こしょう				
7月	ご飯（カレーライス）					こめ				☆ご飯にカレーをかけ て食べましょう	694kcal	868kcal
	牛乳		牛乳							19.7g	23.4g	
	チキンカレー	鶏肉		にんじん	生姜 にんにく たまねぎ	じゃが芋	油	白ワイン カレー粉 かつ ろース ｶｰﾌｰﾙｸ ｶｰﾌｰﾙ ｸﾞﾗﾅ ｰ		18.4g	20.6g	
	キャベツとかまぼこのソテー	かまぼこ			キャベツ		油	コンソメ 塩 こしょう		2.3g	2.7g	
	フルーツポンチ	豆乳	寒天		ぶどう果汁 りんご果汁 もも バイ	砂糖 ぶどう糖果 糖液糖						
10月	ご飯（鶏そぼろ丼）					こめ				☆ご飯に鶏そぼろ丼の 具をのせて食べましよ う	544kcal	697kcal
	牛乳		牛乳							27.8g	33.3g	
	鶏そぼろ丼の具	鶏肉 レバー			生姜	砂糖	油	塩 こしょう ローレル しょうゆ 酒		11.1g	11.9g	
	昆布漬け	昆布	にんじん	白菜				塩 しょうゆ		2.1g	2.5g	
	じゃが芋のみそ汁	みそ 豆腐			ねぎ	じゃが芋		和風だし				
12月	ご飯（中華丼）					こめ				☆ご飯に中華丼の具を のせて食べましょう	663kcal	817kcal
	牛乳		牛乳							17.3g	20.3g	
	中華丼の具	豚肉 なた		にんじん	生姜 たけのこ 白菜 きくらげ	片栗粉	油 ごま油	しょうゆ 丸鶏ガラスー プ 塩 こしょう		25.1g	27.2g	
	春巻き	豚肉 大豆		にんじん	たまねぎ キャベツ 生姜 ししだけ	小麦粉 春雨 でん 粉 砂糖 米粉 粉	油 油脂 豚脂 ショートニング	しょうゆ ポークフィヨ ン 塩 ポークエキ	みりん 唐辛子	1.9g	2.2g	
	カクテルトマトのフレンチサラダ			生カクテルマ	キャベツ コーン	砂糖	油	酢 塩 こしょう				
13月	【西小リクエスト献立】ココア揚げパン		脱脂粉乳 乳			パン 水あめ 砂糖 グラニュー糖	油 油脂	塩 ココアパウダー				
	牛乳		牛乳							605kcal	686kcal	
	とち介卵焼き	たまご				砂糖 でん粉 小麦	油	かつおだし 酢 塩 しょうゆ		22.5g	24.9g	
	やみつきもやし				もやし		ごま油	中華味 塩		24.3g	26.9g	
	豚汁	豚肉 みそ 豆腐		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	じゃが芋 こんにゃく	油	和風だし		2.5g	2.9g	
14月	ご飯					こめ						
	牛乳		牛乳							653kcal	827kcal	
	焼きとり風煮	鶏肉 レバー			生姜 ねぎ	片栗粉 砂糖	油	塩 こしょう ローレル 酒 しょうゆ みりん	※ねぎは栃木市産の甘 ゆき物です	24.3g	29.0g	
	生姜漬け			にんじん	白菜 生姜		ごま油	塩 しょうゆ		21.0g	23.8g	
	大根のみそ汁	豆腐 みそ	わかめ		大根			和風だし		2.4g	2.8g	
17月	ご飯（味噌カツ丼）					こめ				☆ご飯に味噌カツ丼の 具をのせて食べましよ う	636kcal	782kcal
	牛乳		牛乳							23.0g	26.1g	
	味噌カツ丼の具	豚肉 大豆粉				でん粉 パン粉 砂糖	油 油脂	塩 唐辛子 みりん		17.5g	18.6g	
	ごま醤油和え			小松菜	コーン もやし		ごま ごま油	しょうゆ		2.4g	2.7g	
	ワンタンスープ	鶏肉		にんじん	たまねぎ	小麦粉	油	丸鶏ガラスー プ しょうゆ 塩 こしょう				

令和 6年度

2 月分 学校給食献立予定表

栃木市大平学校給食センター

日・曜	献立名	おもなざいりょう						その他 調味料 など	備考	小学生	中学生
		おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品				エネルギー(kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			たんぱく質(g)	脂質(g)
		魚・肉・卵・豆	乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・麺・芋・砂糖	油脂・種実			塩分(g)	
18 火	コッペパン（ミートサンド） 牛乳		牛乳			パン			☆パンにミートサンドの具をはさんで食べましょう	510kcal	638kcal
	ミートサンドの具	鶏肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ	砂糖 パン粉	油	ケチャップ 塩 こしょう 洋がらし		23.2g	28.1g
	野菜のごまドレサラダ			小松菜	もやし コーン		油 ごま	酢 しょうゆ		18.6g	21.6g
	ABCマカロニスープ	鶏肉		にんじん	キャベツ	小麦粉		コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		2.4g	3.0g
19 水	ご飯 手作りじゃこふりかけ 牛乳	かつお節	ちりめんじゃこ 昆布			砂糖	ごま	しょうゆ	☆ごはんにふりかけをかけて食べましょう	568kcal	725kcal
	磯香和え		のり	にんじん	白菜			しょうゆ みりん		20.5g	24.5g
	肉じゃが	豚肉		にんじん		じゃが芋 砂糖 しらたき	油	しょうゆ みりん		11.5g	12.4g
										1.8g	2.1g
20 木	コッペパン 牛乳		牛乳			パン				597kcal	679kcal
	ヤムニョムチキン	鶏肉			にんにく	片栗粉 砂糖	油 ごま油	酒 塩 こしょう コチュジャン ケチャップ しょうゆ みりん		27.0g	29.4g
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	もやし	砂糖	油	酢 しょうゆ 塩 こしょう		27.4g	30.3g
	たまご 卵とコーンのスープ	たまご			生姜 ねぎ コーン	片栗粉	油	丸鶏ガラスープ しょうゆ 塩		2.6g	3.1g
21 金	ご飯（ハヤシライス） 牛乳		牛乳			ご飯			☆ご飯にハヤシルウをかけて食べましょう	624kcal	793kcal
	ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ	じゃが芋	油	コンソメ ハヤシルウ クスターズ 塩 こしょう		17.0g	20.3g
	野菜炒め			にんじん	キャベツ コーン		油	コンソメ 塩 こしょう		16.0g	17.8g
	フレッシュ苺のパパロア		牛乳		生いちご りんご いちご果汁	砂糖 果糖ぶどう糖液糖 粉あめ		塩		2.5g	3.0g
25 火	【西小リクエスト献立】赤飯 ごま塩 牛乳	小豆				もち米 米 でん粉	黒ごま	塩	☆赤飯にごま塩をかけて食べましょう	708kcal	897kcal
	鶏の唐揚げレモンソース	鶏肉			レモン	でん粉 砂糖	油	塩 酒 しょうゆ 酢		28.7g	33.1g
	じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉		にんじん	たまねぎ	じゃが芋 砂糖	油	しょうゆ		21.0g	22.6g
	やみつききゅうり				生きゅうり もやし		ごま油	中華味 塩		2.3g	2.7g
26 水	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯				599kcal	763kcal
	豚肉の生姜焼き	豚肉			生姜		油	しょうゆ 酒		22.1g	26.4g
	こんにゃくサラダ			にんじん	キャベツ コーン	こんにゃく		ドレッシング 和風		18.5g	20.8g
	みそけんちん汁	豆腐 ねぎ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	こんにゃく	油	和風だし しょうゆ		2.1g	2.5g
27 木	きなこトースト 牛乳	きなこ				パン グラニュー糖	マーガリン（乳不使用）			600kcal	782kcal
	大根と茎わかめのサラダ		茎わかめ	にんじん	大根			青じそドレッシング		20.2g	25.6g
	ポトフ	フランクフルト		にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	油	コンソメ 塩 こしょう		26.0g	31.0g
										2.4g	3.1g
28 金	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯				594kcal	757kcal
	豚肉とごぼうのかりん揚げ	豚肉			生姜 ごぼう	片栗粉 砂糖	油	しょうゆ		21.8g	26.1g
	キムチ和え				白菜 大根			塩 キムチの素 しょうゆ		15.2g	16.8g
	豆腐のみそ汁	豆腐 ねぎ		にんじん 小松菜				和風だし		2.2g	2.6g

◆材料の都合により、献立を変更することがあります。

◆太字の食材は**栃木県産**、下線太字は**栃木市産**です。

◆(リ)は小学校のみです。(中)は、中学校のみです。

◆こんにゃくは、エネルギーにはなりませんが、芋類なので5群に分類しています。

◆調味料等は、記載を省略することがあります。ご心配なことがありましたら、お問い合わせください。

◆パンの原材料は、小麦粉 イースト 塩 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳です。変わりパンの場合は追加材料を記入します。

◆大平学校給食センターでは、フランクフルト及びちくわ、なると等の魚肉練り製品は、たまご・乳不使用のものを使用しています。マヨネーズ もたまご不使用です。

◆今月の調味料の原材料・使用材料名

- ・和風だし…かつお節 こんぶ ししいたけエキス 砂糖 ぶどう糖 デキストリン 酵母エキスパウダー かつおパウダー 米油
- ・ウスターソース…醸造酢 ぶどう糖果糖液糖 砂糖 トマト にんじん たまねぎ フルーン 塩 たん白加水分解物 酵母エキス 香辛料
- ・青じそドレッシング … 果糖ぶどう糖液糖 酢 醤油 塩 エキス（ほたて かつお節 オニオン）梅肉 りんご たん白加水分解物 青じそ 酒精 調味料 酸味料 香辛料 小麦 大豆 鶏肉 豚肉
- ・丸鶏がらスープ…塩 デキストリン チキンエキス 野菜エキス(たまねぎ キャベツ にんじん) 食用油脂 たん白加水分解物 香辛料 肉風味調味パウダー 酵母エキス 調味料 PH調整剤
- ・カレーフレーク…小麦粉 食用油脂 砂糖 でん粉 塩 カレー粉 デキストリン パウダー(さつまいも 酵母エキス 白菜エキス キャベツ オニオン) カラメルI 香辛料
- ・カレールウ…小麦粉 パーム油 塩 砂糖 カレー粉 チキンエキス にんにく 香辛料 醤油 たん白加水分解物 カラメル色素 アミノ酸 酸味料 大豆 鶏肉
- ・コンソメ…食塩 デキストリン 麦芽糖 チキンエキス ぶどう糖 酵母エキス たん白加水分解物 鶏脂 チキンコンソメ 砂糖 魚醤 香辛料 トマト オニオン 酸味料 豚肉
- ・中華味…塩 エキス（チキン ポーク 酵母 野菜）砂糖 食用風味油 デキストリン 香辛料 たんぱく加水分解物 ゼラチン 調味料 PH調整剤 牛肉 大豆
- ・コチュジャン…砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 水あめ 米みそ 唐辛子 塩 酒精
- ・ハヤシルウ…小麦粉 豚脂 砂糖 塩 ブラウンルウ トマトパウダー でん粉 ソース カラメル パプリカ色素 調味料 酸味料 豚肉 大豆
- ・ドレッシング和風…油脂 果糖ぶどう糖液糖 しょうゆ たまねぎ にんにく 赤ピーマン ししいたけ 生姜 酢 みりん 塩 たんぱく加水分解物 酵母エキスI ガー りんご 調味料 カラメル色素 鶏肉 豚肉
- ・キムチの素 … 塩 唐辛子 にんにく 米酢 砂糖 りんごビュール トマトペースト 魚醤 コーンスターチ かつおエキス 香辛料 調味料 酸味料 小麦

一人一回あたりの
学校給食摂取基準
(大平地区)○小学校・中学年…エネルギー：588kcal たんぱく質：19.1～29.4g 脂質：13.1～19.6 塩分：2.0g未満
○中学校…エネルギー： 809kcal たんぱく質：26.3～40.5g 脂質：18.0～27.0g 塩分：2.5g未満