

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						備考	小学生 中学生 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		おもに体をつくるものになる食品 1群	おもに体の調子を整えるものになる食品 2群	おもにエネルギーのもとになる食品 3群	おもにエネルギーのもとになる食品 4群	その他 5群	その他 6群		
3 月	【節分献立】ご飯 牛乳					ごめ		☆骨に気をつけて食べ ましょう	654kcal 784kcal 25.3g 28.3g 20.9g 21.5g 2.1g 2.3g
	いわしのかば焼き おかか和え	いわし		生姜		片栗粉 砂糖	油		
	真だくさん汁 福豆	かつお節	小松菜	白菜					
			にんじん	大根	こんにゃく じゃが芋	油	和風だし しょうゆ		
		大豆							
	(小)ミニコッペパン ④コッペパン 栃木市産巨峰ジャム					パン			
4 火	牛乳			牛乳		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 22.3g 27.4g 17.7g 19.9g (小) 2本 ④2本 3.0g 3.7g
	にじ 煮込みうどん				にんじん	たまねぎ しいたけ	小麦粉		
	ちくわの磯辯揚げ	ちくわ	青のり				小麦粉 片栗粉	和風だし しょうゆ みりん 塩	
	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 水	【初午献立】赤飯・ごま塩	小豆				もち米 米 でん粉	黒ごま	☆赤飯にごま塩をかけ て食べましょう	597kcal 763kcal 28.8g 33.2g 18.3g 19.4g 2.4g 2.8g
	牛乳			牛乳					
	鶏肉の照り焼き	鶏肉				砂糖			
	しもつかれ	鮭 大豆		にんじん	大根	砂糖			
	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 木	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 22.9g 24.4g 28.1g 31.2g 3.1g 3.4g
	牛乳			牛乳					
	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	
	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	
	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 金	ご飯 (カレーライス)					ごめ		☆ご飯にカレーをかけ て食べましょう	694kcal 868kcal 19.7g 23.4g 18.4g 20.6g 2.3g 2.7g
	牛乳			牛乳					
	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 クヌ ターフ カーブル カーメル クラッカ	
	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	
	フルーツポンチ	豆乳	寒天		ぶどう果汁 りんご果汁 もち バイン	砂糖 ぶどう糖果 糖液糖			
10 月	ご飯 (鶏そぼろ丼)					ごめ		☆ご飯に鶏そぼろ丼の 具をのせて食べましょう	544kcal 697kcal 27.8g 33.3g 11.1g 11.9g 2.1g 2.5g
	牛乳			牛乳					
	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	
	昆布漬け		昆布	にんじん	白菜			塩 しょうゆ	
	じゃが芋のみそ汁	みそ 豆腐			ねぎ	じゃが芋		和風だし	
12 水	ご飯 (中華丼)					ごめ		☆ご飯に中華丼の具を のせて食べましょう	663kcal 817kcal 17.3g 20.3g 25.1g 27.2g 1.9g 2.2g
	牛乳			牛乳					
	中華丼の具	豚肉 なると		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	
	春巻き	豚肉 大豆		にんじん	たまねぎ キャベツ 生姜 しいたけ	小麦粉 春雨 でん 粉 砂糖 米粉 粉	油 脂油 豚脂 あめ ショートニング 塩 ポークエキス みりん 香辛料	しょうゆ ポークフイヨン 塩 ポークエキス みりん 香辛料	
	カクテルトマトのフレンチサラダ			生カクテルトマト	キャベツ コーン	砂糖	油	酢 塩 こしょう	
13 木	【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 グラニューラ	油 油 脂油	塩 ココアパウダー	605kcal 686kcal 22.5g 24.9g 24.3g 26.9g 2.5g 2.9g
	牛乳			牛乳					
	とち介卵焼き	たまご				砂糖 でん粉 小麦	油	かつおだし 醋 塩 しょうゆ	
	やみつきもやし				もやし		ごま油	中華味 塩	
	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	
14 金	ご飯					ごめ		※ねぎは栃木市産の甘 ゆき物語です	653kcal 827kcal 24.3g 29.0g 21.0g 23.8g 2.4g 2.8g
	牛乳			牛乳					
	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 しょうゆ みりん	
	生姜漬け			にんじん	白菜 生姜		ごま油	塩 しょうゆ	
	大根のみそ汁	豆腐 みそ わかめ			大根			和風だし	
17 月	ご飯 (味噌カツ丼)					ごめ		☆ご飯に味噌カツ丼の 具をのせて食べましょう	636kcal 782kcal 23.0g 26.1g 17.5g 18.6g 2.4g 2.7g
	牛乳			牛乳					
	味噌カツ丼の具	豚肉 大豆粉 みそ				でん粉 パン粉 砂糖	油 脂油	塩 香辛料 みりん	
	ごま醤油和え			小松菜	コーン もやし		ごま ごま油	しょうゆ	
	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	

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						備考	小学生 中学生	
		おもに体をつくるものになる食品 1群 たんぱく質 魚・肉・卵・豆	おもに体の調子を整えるものになる食品 2群 無機質 乳・小魚・海そう	おもにエネルギーのもとになる食品 3群 ビタミンA 緑黄色野菜	おもにエネルギーのもとになる食品 4群 ビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	5群 炭水化物 米・パン・穀・芋・砂糖	6群 脂質 油脂・種実		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
18 火	コッペパン(ミートサンド)					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 23.2g 18.6g 2.4g	638kcal 28.1g 21.6g 3.0g
	牛乳	牛乳								
	ミートサンドの具 野菜のごまドレサラダ ABCマカロニスープ	鶏肉 大豆	にんじん トマト たまねぎ	小松菜 もやし コーン	キャベツ	砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま 油			
19 水	ご飯					ごめ		☆ごはんにぶりかけをかけて食べましょう	568kcal 20.5g 11.5g 1.8g	725kcal 24.5g 12.4g 2.1g
	手作りじゃこぶりかけ 牛乳	かつお節 ちりめんじゃこ 昆布				砂糖	ごま			
	磯香合え 肉じゃが	のり 豚肉	にんじん 白菜			じゃが芋 砂糖	油			
20 木	コッペパン	牛乳				パン			597kcal 27.0g 27.4g 2.6g	679kcal 29.4g 30.3g 3.1g
	ヤムニヨムチキン	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			
	ブロッコリーサラダ 卵とコーンのスープ		プロッコリー にんじん もやし	生姜 ねぎ コーン	片栗粉	油	酢 しょうゆ 塩	丸鶏ガラスープ		
21 金	ご飯(ハヤシライス)	牛乳				ごめ		☆ご飯にハヤシソースをかけて食べましょう	624kcal 17.0g 16.0g 2.5g	793kcal 20.3g 17.8g 3.0g
	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 ハヤシソース	塩 こしょう			
	野菜炒め フレッシュ苺のパラオ		にんじん キャベツ コーン		油	砂糖 果糖ぶどう糖液糖	粉あめ	糖		
25 火	【西小リクエスト献立】赤飯 ごま塩	小豆 牛乳			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 28.7g 21.0g 2.3g	897kcal 33.1g 22.6g 2.7g
	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 醤			
	じゃが芋のそぼろ煮 やみつききゅうり	鶏肉	にんじん たまねぎ	じゃが芋 砂糖	油		しょうゆ			
26 水	ご飯	牛乳				ごめ			599kcal 22.1g 18.5g 2.1g	763kcal 26.4g 20.8g 2.5g
	豚肉の生姜焼き	豚肉	生姜		油		しょうゆ 酒			
	こんにゃくサラダ みそけんちん汁		にんじん キャベツ コーン	こんにゃく		ドレッシング	和風			
27 木	きなこトースト	きなこ 牛乳			パン グラニュー糖	(マーガリン(乳不使用))			600kcal 20.2g 26.0g 2.4g	782kcal 25.6g 31.0g 3.1g
	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			
	ボトフ	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			
28 金	ご飯	牛乳				ごめ			594kcal 21.8g 15.2g 2.2g	757kcal 26.1g 16.8g 2.6g
	豚肉とごぼうのかりん揚げ キムチ和え	豚肉	生姜 ごぼう	片栗粉 砂糖	油		しょうゆ			
	豆腐のみそ汁	豆腐 みそ	白菜 大根 小松菜			塩 キムチの素	しょうゆ			

◆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。

◆(小)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。ヨーク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 こんにゃく 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…醤造酢 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 酱油 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 香辛料 小麦 大豆 鶏肉 豚肉
- 丸鶏がらスープ…塩 テキストリン 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 テキストリン 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…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 醬油 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 テキストリン 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 テキントリン 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 テキストリン 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
- ハヤシフレーク…小麦粉 脂肪 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 パブリカ色素 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 赤いマツ 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 オニオン 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 りんごピューレ 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

○小学校中学生…エネルギー: 588kcal たんぱく質: 19.1~29.4g 脂質: 13.1~19.6 塩分: 20g 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: 25g 未満