

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		
2 月	【節分献立】ご飯 牛乳				ごめ			☆骨に気をつけて食べ ましょ	592kcal 731kcal 24.1g 27.2g 18.6g 19.5g 2.3g 2.6g
	いわしのかかづけ 野菜のごま醤油和え	いわし かづけ			でん粉 砂糖		しょうゆ みりん 塩		
	みそけんちん汁 福豆	豆腐 みそ		ほうれん草	コーン もやし		ごま ごま油		
	大豆		にんじん	大根	ごぼう ねぎ	こんにゃく	油		
	きなこトースト 牛乳	きなこ							
	大根と茎わかめのサラダ ポトフ		牛乳	茎わかめ	にんじん 大根				
3 火	【郷土料理献立】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 (小) 2本 (大) 2本 ☆骨に気をつけて食べ ましょ	600kcal 782kcal 20.2g 25.6g 26.0g 31.0g 2.4g 3.1g
	ちくわの磯辺揚げ しもつかれ	ちくわ	青のり		小麦粉 片栗粉	油			
	にらたま汁	鮭 大豆 油揚げ		にんじん	大根	砂糖	しょうゆ 酒かす 酒		
							だしかつお節 しょうゆ 塩		
	まんじゅう		たまご		たまねぎ	片栗粉			
4 水	丸パン(コロッケサンド) 牛乳		牛乳			パン		☆パンにコロッケサン ドの具をはさんで食べ ましょ (小) 2本 (大) 2本 ☆骨に気をつけて食べ ましょ	655kcal 819kcal 25.2g 29.5g 19.0g 20.0g 2.6g 2.8g
	コロッケサンドの具 ほうれん草のサラダ	豚肉 大豆たん白		たまねぎ	じゃが芋 バン粉 小 麦粉 砂糖 コンソーラ	油	塩 香辛料 ワスターソース		
	手作り肉団子スープ	鶏肉		ほうれん草	もやし コーン		青じそドレッシング		
							しょうゆ 丸鶏ガラスー フ 塩 こしょう		
5 木	ご飯(カレーライス) 牛乳		牛乳			パン		☆パンにコロッケサン ドの具をはさんで食べ ましょ ☆ご飯にカレーをかけ て食べましょ	633kcal 764kcal 23.2g 27.4g 23.7g 27.7g 3.1g 3.7g
	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		
	キャベツとかまぼこのソテー	かまぼこ			キャベツ		白ワイン カレー粉 タマ リス 加ーリック カーク チャップ		
	フルーツポンチ	豆乳	寒天		ぶどう果汁 りんご果汁 もも バイン	砂糖 ぶどう糖 糖液糖	コンソメ 塩 こしょう		
6 金	ご飯(中華丼) 牛乳		牛乳			ごめ		☆ご飯に中華丼の具を のせて食べましょ	691kcal 873kcal 19.6g 23.4g 18.3g 20.6g 2.3g 2.7g
	春巻き	豚肉 大豆		にんじん	生姜 たまねぎ 白菜 きくらげ	片栗粉	油 ごま油		
	中華丼の具	豚肉 なると		にんじん	生姜 たまねぎ 白菜 きくらげ	油	酒 塩 こしょう		
							しょうゆ 丸鶏ガラスー フ 塩 こしょう		
							しょうゆ ポークブイヨン 酒 塩 ポークエキス みりん 香辛料		
							しょうゆ 醋		
9 月	【中央小リクエスト献立】ご飯 牛乳		牛乳			ごめ		☆ご飯に中華丼の具を のせて食べましょ	662kcal 856kcal 17.8g 21.7g 24.6g 28.9g 1.9g 2.3g
	長崎ちゃんぽん お浸し	豚肉 かまぼこ かつお節		にんじん	生姜 たまねぎ 白菜 きくらげ	片栗粉 春雨 でん 粉 砂糖 米粉 粉 あめ	油 油 脂油 脂肪 酒 塩 こしょう		
							しょうゆ ポークブイヨン 酒 塩 ポークエキス みりん 香辛料		
10 火	【中央小リクエスト献立】ご飯 牛乳		牛乳			ごめ		684kcal 882kcal 23.5g 29.1g 20.5g 24.2g 1.9g 2.3g	
	ハンバーグきのこソース 磯香あえ	鶏肉 豚肉 大豆たん白	トマト	たまねぎ えのき茸 し めじ にんにく 生姜	でん粉 砂糖 ぶどう糖	マーガリン(乳 不使用) 脂肪	塩 香辛料 みりん		
	クリームシチュー	のり		にんじん	白菜		しょうゆ みりん		
							しょうゆ ベシャメル ルワ 塩 こしょう		
12 木	ココア揚げパン 牛乳	脱脂粉乳 乳				パン 水あめ 砂糖 グラニュー糖	油 油 脂肪	塩 ココアパウダー	546kcal 681kcal 22.1g 26.8g 18.9g 21.9g 3.6g 4.4g
	長崎ちゃんぽん お浸し	豚肉 かまぼこ かつお節		にんじん	キャベツ きくらげ	小麦粉 でん粉 こんにゃく		こしょう 丸鶏ガラスー フ チャンポンスープ 塩	
								しょうゆ	
								だし煮干し(カタチイ)	
13 金	ご飯 牛乳		牛乳			ごめ		598kcal 761kcal 23.0g 27.5g 15.3g 17.0g 2.2g 2.7g	
	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		
								だし煮干し(カタチイ)	
16 月	ご飯(鶏そぼろ丼) 牛乳		牛乳			ごめ		642kcal 814kcal 26.7g 31.9g 21.3g 24.2g 2.0g 2.4g	
	鶏そぼろ丼の具 こんにゃくサラダ	鶏肉 レバー こんにゃく		生姜	砂糖	油	塩 こしょう ローレル 酒 しょうゆ		
	じゃが芋のみそ汁	みそ 豆腐		キャベツ もやし コーン	こんにゃく		ドレッシング 和風		
				ねぎ	じゃが芋		だし煮干し(カタチイ)		

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	
		おもに体をつくるものとなる食品	おもに体の調子を整えるものとなる食品	おもにエネルギーのもととなる食品	5群	6群	その他 調味料 など		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
17 火	コッペパン			パン				☆パンにジャムをつけて食べましょう	671kcal	33.8g
	いちごジャム		いちご	水あめ 砂糖						
	牛乳									
18 水	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		28.2g	32.3g
	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	ジャン けチャップ しょ うゆ みりん 酢 しょうゆ 塩			
	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 しょゆ 塩			
19 木	ご飯							☆ごはんにみりかけを かけて食べましょう	703kcal	860kcal
	手作りじゃこふりかけ	かつお節	ちりめんじゃ こ昆布		砂糖	ごま	しょうゆ			
	牛乳									
20 金	野菜豆腐ナゲット	豆腐 豆乳 魚肉 大豆たん白		にんじん たまねぎ 枝豆 コーン	砂糖 てん粉 小麦粉	油脂 油	塩 みりん こしょう		22.3g	26.1g
	肉じゃが	豚肉		にんじん たまねぎ 枝豆	じゃが芋 砂糖 しらたき	油	しょうゆ みりん			
	牛乳									
21 木	コッペパン (ミートサンド)							☆パンにミートサンドの 具をはさんで食べま しょう	553kcal	685kcal
	牛乳									
	ミートサンドの具	豚肉 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			
22 火	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		24.9g	29.5g
	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			
	牛乳									
23 木	【中央小リクエスト献立】ご飯							☆パンにミートサンドの 具をはさんで食べま しょう	19.1g	21.9g
	牛乳									
	鶏肉の照り焼き	鶏肉			砂糖		みりん しょうゆ			
24 火	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		22.4g	24.1g
	豚汁	豚肉 豆腐		にんじん ごぼう 大根 ねぎ	じゃが芋 ごにんやく	油	だし干し (カタチイ)			
	牛乳									
25 水	ご飯 (味噌カツ丼)							☆ご飯に味噌カツ丼の 具をのせて食べま しょう	2.1g	25.0g
	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 油脂	塩 香辛料 みりん			
26 木	プロッコリーのおかか和え	かつお節	プロッコリー	もやし コーン			しょうゆ		23.8g	27.0g
	ワンタンスープ	豚肉		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			
	牛乳									
27 金	ご飯 (ハヤシライス)							☆ご飯にハヤシライスを かけて食べま しょう	624kcal	793kcal
	牛乳									
	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 ハヤシフレーク リスター 塩 こしょう			
28 木	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
	フレッシュ苺のパバロア			牛乳	生姜 いちご りんご いちご 果汁 いちご	砂糖 果糖 ぶどう 糖液糖 粉あめ	塩			
	牛乳									
29 木	【中央小リクエスト献立】(小)ミニはちみつ パン (④はちみつパン)				パン はちみつ			☆牛乳にミルメークを 混ぜて飲みましょう	627kcal	838kcal
	牛乳									
	ミルメークいちご				砂糖		塩 香料			
30 木	煮込みうどん			にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	小麦粉		だしかつお節 しょうゆ みりん 塩		24.6g	31.6g
	鶏の唐揚げ	鶏肉		生姜 にんにく	片栗粉	油	しょうゆ 酒			
	昆布漬け	昆布		白菜			塩 しょうゆ			
31 木	ご飯							☆牛乳にミルメークを 混ぜて飲みましょう	22.2g	26.7g
	牛乳									
	生姜漬け									
32 木	大根のみそ汁	豆腐 みそ わかめ		太根				2.7g	3.5g	2.5g
	牛乳									
	生姜漬け									
33 木	大根のみそ汁	豆腐 みそ わかめ						656kcal	831kcal	25.4g
	牛乳									
	生姜漬け									
34 木	唐辛子	唐辛子						21.1g	24.0g	2.4g
	牛乳									
	生姜漬け									
35 木	大根のみそ汁	豆腐 みそ わかめ						2.4g	2.9g	2.9g
	牛乳									
	生姜漬け									

◆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。ご心配なごとがある場合は、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、かまぼこ、なるど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。ヨギーもたまご不使用です。

◆今月の調味料の原材料・使用材料名

- 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
- 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 脂肪 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
- ウスターーソース…醸造酢 ぶどう糖果糖液糖 砂糖 トマト にんじん たまねぎ ブルーン 塩 たん白加水分解物 酵母エキス 香辛料
- 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 肉風味調味ペーパー 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
- カレーワーク…小麦粉 バーム油 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
- ベシャーマルル…小麦粉 バーム油 ホエイパウダー 脱脂粉乳 クリーミングパウダー チキンエキス 塩 砂糖 ミックスパウダー 酵母エキス 貝カラシウム 香料 ピロリン酸鉄
- チャンポンスープ…ポークエキス 調味油糖 しょうゆ 塩 たん白加水分解物 チキンエキス 酵母エキス メンマパウダー 調味料 香辛料 酸味料 乳化剤 小麦 大豆
- 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 コーンスターク カツオエキス 香辛料 調味料 小麦
- 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 赤いマッシュ しいたけ 生姜 酢 みりん 塩 たんぱく加水分解物 酵母エキスパウダー りんご 調味料 カラメル色素 鶏肉 豚肉
- 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 豚脂 砂糖 塩 ブラウンルウ トマトパウダー でん粉 ソース トマト調味料 カラメル バブリカ色素 調味料 酸味料 豚肉 大豆

○一人一回あたりの学校給食摂取基準 (大平地区)

○小学校中学校…エネルギー: 595kcal たんぱく質: 19.3~29.8g 脂質: 13.2~19.8g 塩分: 2.0g未満

○中学校…エネルギー: 813kcal たんぱく質: 26.4~41.0g 脂質: 18.1~27.1g 塩分: 2.5g未満

※ねぎは栃木市産の甘ゆき物語です