



2014年

きゅう しょく こん だて よ て い ひょう  
2月分 給食献立予定表



栃木市都賀学校給食センター

(中学校)

日付	こ ん だ て め い			カロリー (kcal) タンパク (g)	お も な ぎ い り よ う		
	主食	牛乳	おかず		血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる
3 (月)	【節分献立】 ごはん	牛乳	いわしの蒲焼 おひたし みそ汁 福豆	840 33.8	かつおぶし 油揚げ わかめ みそ いわし 大豆 牛乳	ほうれんそう はくさい だいこん にんじん	でん粉 さとう こめ サラダ油
4 (火)	【初午献立】 十穀米	牛乳	鶏肉のねぎみそ焼 しもつかれ 豆腐と小松菜のすまし汁	789 37.7	とうふ なると みそ 牛乳 わかめ とり肉 大豆 さけ 油揚げ	こまつな ねぎ にんにく にんじん しょうが だいこん	こめ さとう 十穀米 ごま
5 (水)	揚げパン	牛乳	スペイン風オムレツ ゆで野菜サラダ 白菜のクリームスープ	775 25.5	チーズ 牛乳 たまご ベーコン	キャベツ もやし にんじん ユーン たまねぎ はくさい パセリ いちご	コッペパン さとう サラダ油 ジャガいも ドレッシング
6 (木)	ごはん	牛乳	カレーコロッケ 大豆の磯煮 豚汁	828 26.3	牛乳 みそ ひじき 大豆 さつま揚げ ぶた肉 とうふ	にんじん ねぎ だいこん ごぼう	こめ さとう パン粉 サラダ油 小麦粉 ジャガいも
7 (金)	ごはん	牛乳	セルフ塩だれ焼肉丼の具 はくさいキムチ わかめと卵のスープ	710 31.5	牛乳 ぶた肉 わかめ たまご とうふ	レモン ニンニク ねぎ にんじん たまねぎ ピーマン はくさい きゅうり	サラダ油 さとう さとう ごま油 こめ でん粉
10 (月)	ごはん	牛乳	セルフソースカツ丼(2c) おひたし みそけんちん汁	802 27.3	ぶた肉 牛乳 かつおぶし とうふ みそ	こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ	サラダ油 さとう こめ パン粉 パン粉 ジャガいも でん粉
12 (水)	フルーツ クリームサンド	牛乳	ポークビーンズ 野菜ソテー アーモンド小魚	774 27.3	クリーム 牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ いわし ワインナー	パイン もも キャベツ たまねぎ にんじん グリンピース もやし ピーマン	食パン さとう さとう ごま アーモンド でん粉
13 (木)	麦ごはん	牛乳	ポークカレー チキンナゲット(3c) ゆで野菜サラダ アセロラゼリー	929 29.7	牛乳 ぶた肉 ワインナー 脱脂粉乳 とり肉 卵白	にんにく にんじん たまねぎ りんご ブロッコリー キャベツ コーン しょうが ピーマン	こめ むぎ さとう ジャガいも サラダ油 小麦粉
14 (金)	【千葉県の郷土料理】 ごはん	牛乳	メンチカツ こんぶ漬け いわし団子汁 チョコプリン	897 32.6	牛乳 いわし みそ たら こんぶ	キャベツ にんじん ねぎ だいこん しょうが	こめ さとう サラダ油 パン粉 パン粉 ジャガいも でん粉
17 (月)	ごはん	牛乳	マー婆一春雨 シュウマイ(3c) チングン菜と卵のスープ	832 26.8	牛乳 ぶた肉 みそ ベーコン とり肉 たまご	にんにく しょうが ねぎ にんじん チングン菜 たまねぎ	こめ でん粉 サラダ油 はるさめ さとう ごま油 小麦粉
18 (火)	【家中リクエスト】 ごはん	牛乳	和風ハンバーグきのこソース 磯香あえ かんぴょう汁	814 33.9	牛乳 ぶた肉 牛肉 かつおぶし のり とうふ	たまねぎ しいたけ しめじ ねぎ ほうれんそう にんじん だいこん はくさい かんぴょう	こめ パン粉 さとう サラダ油 でん粉
19 (水)	【家中リクエスト】 セルフ 焼きそばパン	牛乳	焼きそば チーズオムレツ ゆで野菜サラダ りんごゼリー	782 30.5	牛乳 ぶた肉 あおのり チーズ たまご	にんじん キャベツ カリフラワー ブロッコリー コーン りんご	コッペパン 中華めん サラダ油 ジャガいも さとう でん粉 ドレッシング
20 (木)	【家中リクエスト】 ごはん	牛乳	セルフ三色丼の具 (とりそぼろ・いりたまご・ごまあえ) はるさめスープ いちごゼリー	833 31.3	牛乳 とり肉 たまご ベーコン	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ たけのこ チングン菜 いちご	こめ サラダ油 さとう ごま はるさめ
21 (金)	【かわみにゅー】 ごはん	牛乳	ししゃもフライ(2本) 大根と豚肉の煮物 ジャガいものみそ汁	802 28.5	牛乳 ししゃも ぶた肉 油揚げ 油揚げ みそ	だいこん ねぎ にんじん しょうが たまねぎ キャベツ	こめ パン粉 サラダ油 さとう じゃがいも 小麦粉
24 (月)	ごはん	牛乳	セルフチキンライスの具 フライドポテト エビボールスープ	805 27.8	牛乳 とり肉 えび たら	にんじん たまねぎ グリンピース はくさい ほうれんそう マッシュルーム	こめ でん粉 さとう ジャガいも サラダ油
25 (火)	ごはん	牛乳	白身魚フライ 切干大根の煮物 にらのかき玉汁	815 30.4	牛乳 ほき さつま揚げ 油揚げ たまご とうふ	だいこん にんじん たまねぎ にら	こめ 小麦粉 サラダ油 さとう パン粉 でん粉
26 (水)	アップルパン	牛乳	ツナのトマトソーススパゲティー はんぺんチーズフライ ゆで野菜サラダ	820 30.3	牛乳 ツナ はんぺん チーズ	キャベツ コーン りんご ににく たまねぎ トマト パセリ ブロッコリー	コッペパン さとう スパゲティー でん粉 ドレッシング サラダ油 オリーブオイル
27 (木)	ごはん	牛乳	市産麦納豆 じゃがいもの肉みそ煮 すまし汁	778 27.3	牛乳 市産麦納豆 ちくわ ぶた肉 みそ わかめ とうふ なると	にんじん ねぎ ほうれんそう	こめ じゃがいも さとう サラダ油 さとう
28 (金)	ごはん	牛乳	セルフ親子丼の具 わかめと大根のサラダ 白菜のみそ汁	806 36.2	とり肉 凍りとうふ たまご 牛乳 わかめ 油揚げ みそ みつば	たまねぎ しいたけ みつば だいこん にんじん はくさい こまつな	さとう ドレッシング こめ

★材料に下線のついているものは、都賀町でとれた地場産物を使用する予定です。

なお、献立や材料は都合により変更になることがあります。

今月は、都賀町でとれた こめ・ねぎ・だいこん・  
はくさい・キャベツ・小松菜・ほうれんそう・にら・  
もやし・みそを使う予定です。



【 節分 】

節分は、立春の前日で、冬から春への季節のかわり目の行事です。  
「福は内、鬼は外」の掛け声とともに豆をまき、災いをはらう意味があります。

【 初午 】

わたしたちの住むこの地域では、初午の日に、しもつかれと赤飯をわらつとに入れ、稻荷神社にお供えし、秋の実りや健康を願う風習があります。