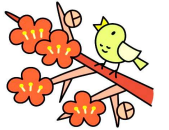




2014年

きゅう しよく 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 ざ 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		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		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 なたと 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		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 コーン 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 じゃがいも ドレッシング
6 (木)	ごはん		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 じゃがいも
7 (金)	ごはん		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 ビーマン 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		セルフソースカツ丼(2こ) 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 じゃがいも パン粉 でん粉
12 (水)	フルーツ クリームサンド		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 ウインナー	パイナップル もも みかん キャベツ たまねぎ にんじん グリンピース もやし ビーマン	食パン じゃがいも さとう アーモンド ごま でん粉
13 (木)	麦ごはん		ポークカレー チキンナゲット (3こ) ゆで野菜サラダ アセロラゼリー	929 29.7	牛乳 ぶた肉 ウインナー 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 ビーマン	こめ むぎ さとう じゃがいも サラダ油 小麦粉 でん粉
14 (金)	【千葉県産の郷土料理】 ごはん		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 じゃがいも パン粉 でん粉
17 (月)	ごはん		マーボー春雨 シュウマイ(3こ) チンゲン菜と卵のスープ	832 26.8	牛乳 ぶた肉 みそ たら ベーコン たまご とり肉	にんにく しょうが ねぎ にんじん チンゲン菜 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		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 とり肉 ぶた肉 牛乳 かつおぶし のり 油揚げ とうふ みそ	たまねぎ しめじ しいたけ しめじ ねぎ にんじん ほうれんそう はくさい だいこん かんぴょう	こめ パン粉 さとう でん粉 サラダ油
19 (水)	【家中リクエスト】 セルフ 焼きそばパン		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 じゃがいも さとう でん粉 ドレッシング
20 (木)	【家中リクエスト】 ごはん		セルフ三色丼の具 (とりそばろ・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 チンゲン菜 いちご	こめ サラダ油 さとう ごま はるさめ
21 (金)	【かみメニュー】 ごはん		ししゃもフライ(2本) 大根と豚肉の煮物 じゃがいものみそ汁	802 28.5	牛乳 ししゃも ぶた肉 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 でん粉
24 (月)	ごはん		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 じゃがいも サラダ油
25 (火)	ごはん		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		ツナのトマトソーススパゲティ 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 にんにく 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 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		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 なたと	にんじん ねぎ ほうれんそう	こめ サラダ油 じゃがいも さとう
28 (金)	ごはん		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	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 こめ ドレッシング

★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 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。

【 せつぶん 節分 】

節分は、立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。
「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。

【 はつうま 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、
稲荷神社にお供えし、秋の実りや健康を願う風習があります。