



2013年 2月分 給食献立予定表

栃木市都賀学校給食センター

※ 給食費の口座振替日は2月5日(火)です。通帳の残高を確認してください(中学校)

日付	こ ん だ て め い	カロリー (kcal) タップク(g)	お も な ぎ い り よ う			
			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	
1 (金)	部分献立 都賀産コシヒカリのご飯 牛乳 いわしの梅煮 都賀産だいこんとにんじんとねぎ入りけんちん汁 都賀産ほうれん草と白菜のごまあえ 福豆	793 31.5	牛乳 大豆	いわし 花かつお	にんじん ごぼう ほんしめじ はくさい	だいこん ねぎ ほうれんそう
4 (月)	都賀産コシヒカリと白菜とにんじん入り中華丼 牛乳 はるまき 都賀産大根とにらのキムチ	837 26.6	ぶた肉 うずら卵 牛乳	紫いか	にんじん はくさい きくらげ	たけのこ チングン菜 だいこん
5 (火)	都賀産コシヒカリのご飯 牛乳 白身魚のフライ かんぴょうと都賀産にらのたまごとじ 都賀産ほうれん草とはくさいの磯香あえ	734 27.9	牛乳 たまご かつおぶし	白身魚 花かつお	かんぴょう にら ほうれんそう	にら はくさい もみのり
6 (水)	メロンパン 牛乳 オムレツ コーンポタージュ 都賀産ほうれん草のからしあえ	754 25.7	ベーコン 牛乳 やきぶた	コーンクリーム 生クリーム オムレツ	クリームコーン パセリ	たまねぎ もやし ほうれんそう
7 (木)	立志式献立 都賀産コシヒカリのご飯 牛乳 さわらの照り焼 都賀産大根とにんじんとねぎ入り根菜のみそ汁 ボテサラダ	808 31.7	花かつお 牛乳	みそ ポンレスハム さわら	ごぼう だいこん ねぎ	にんじん れんこん たまねぎ
8 (金)	初午献立 都賀産コシヒカリの十穀米のご飯 牛乳 とりの香味焼 都賀産大根とにんじんのしもつかれ はんぺんと都賀産こまつなすまし汁 いよかん	768 33.1	牛乳 さけ あぶらあげ	とり肉 だいず はんぺん	ニンニク にんじん いよかん	だいこん こまつな
12 (火)	都賀産コシヒカリの手巻き寿司(かにかま 卵) 牛乳 ツナサラダ 都賀産キャベツと人参とこまつな入り野菜スープ	856 29.9	まぐろツナ たまご焼き 牛乳	カニ棒 のり ベーコン	ホールコーン たまねぎ キャベツ	きゅうり にんじん こまつな
13 (水)	栃木県産ゆめかおりのチョコメロンパン 牛乳 おこげの八宝菜スープ(都賀産にんじんと白菜入り) しゅうまい 都賀産キャベツ入りナムル	725 30.7	ぶた肉	牛乳 紫いか しゅうまい ポンレスハム	にんじん はくさい キヤベツ きゅうり	たけのこ たまねぎ もやし
14 (木)	都賀産コシヒカリとにんじん入り親子丼 牛乳 ゆで野菜 都賀産こまつな入りみそ汁 みかん	826 32.6	とり肉 卵 ワカメ みそ	凍りとうふ 牛乳 とうふ にぼし	たまねぎ しいたけ プロッコリ こまつな	にんじん みつば ホールコーン みかん
15 (金)	都賀産コシヒカリの麦ごはん 牛乳 春雨と豚肉と都賀産にらとにんじんの中華炒め 五目スープ 都賀産はくさいのキムチ	769 25.1	牛乳 ぶた肉 うずら卵	ワカメ とり肉	しょうが しいたけ にら	にんじん たけのこ たまねぎ
18 (月)	都賀産コシヒカリのビビンバ 牛乳 都賀産ほうれん草とだいこんとにんじんのナムル カラフル中華スープ	823 29.3	あぶらあげ 卵	ぶた肉 牛乳	にんにく しめじ だいこん	しょうが チングン菜 ほうれんそう にんじん
19 (火)	都賀産コシヒカリのご飯 牛乳 焼き肉 ごぼうと都賀産にんじんのサラダ 都賀産はくさいのスープ	783 33.5	牛乳 とり肉	ぶた肉 まぐろツナ	ニンニク ごぼう にんじん はくさい	たまねぎ きゅうり たけのこ
20 (水)	米粉パン 牛乳 とり肉のチーズ焼 都賀産にんじん入りミネストローネスープ 海藻と都賀産大根のサラダ	614 30.6	チーズ ベーコン ワカメ	とり肉 いんげん豆	セロリー トマトピューレ だいこん	たまねぎ にんじん パセリ
21 (木)	都賀産コシヒカリのご飯 牛乳 納豆 豚肉と都賀産ほうれん草の炒め 都賀産いちご 油揚げと都賀産だいこんとにんじんのみそ汁	744 30.7	牛乳 あぶらあげ にぼし	なっとう ぶた肉 みそ	しょうが ホールコーン だいこん いちご	きくらげ ほうれんそう にんじん
22 (金)	赤津小学校6年生リクエスト献立 都賀産コシヒカリのご飯 牛乳 とりからあげ 都賀産だいこんとにんじんとねぎ入り豚汁 きゅうりのキムチ 抹茶プリン	880 31.7	牛乳 ぶた肉 とうふ にぼし	とり肉 みそ	にんじん だいこん しげたけ	ねぎ ごぼう きゅうり
25 (月)	都賀産コシヒカリとにんじん入りカレーライス 牛乳 厚焼卵 海藻と都賀産キャベツのサラダ	810 27.8	ぶた肉 脱脂粉乳 たまご焼き	牛乳 海草サラダ	にんにく にんじん きゅうり ホールコーン	たまねぎ アップルソース キャベツ
26 (火)	都賀産コシヒカリのご飯 牛乳 コロッケ 都賀産にんじん入りひじきのいり煮 都賀産ほうれん草入りはるさめサラダ	826 26.6	牛乳 ひじき あぶらあげ	とり肉 天好 ポンレスハム	にんじん もやし	ほうれんそう
27 (水)	セルフドック 牛乳 わかめと都賀産キャベツのサラダ 都賀産にんじん入りクリームスープスパゲティー	763 29.7	ワインナー 牛乳 紫いか	チーズ むきえび ベーコン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	にんじん パセリ ホールコーン
28 (木)	都賀産コシヒカリのご飯 牛乳 都賀産にんじん入りチリコンカン 都賀産ほうれん草のレモンあえ いもフライ	872 28	牛乳 大豆 ポンレスハム	ぶた肉 レバーそぼろ	たまねぎ ほうれんそう レモン	にんじん ホールコーン レモン

行事食については給食だよりとひとつメモをご覧ください

※材料購入等の都合により、献立を変更することもあります。

