



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) タンパク(g)	お も な ざ 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)	節分献立 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 ほうれん草 はくさい	だいこん ねぎ ほうれん草	こめ じゃがいも さとう	強化米 ごま サラダ油
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 にら	たけのこ チンゲン菜 だいこん	でん粉 こめ サラダ油	純ごま油 強化米
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 ほうれん草 もみのり	にら はくさい	こめ サラダ油	強化米
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	ヨーククリーム 生クリーム オムレツ	クリームコーン パセリ ほうれん草	たまねぎ もやし	サラダ油 さとう	パン
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 ポテトサラダ	808 31.7	花かつお 牛乳	みそ ボンレスハム さわら	ごぼう だいこん ねぎ きゅうり	にんじん れんこん たまねぎ	じゃがいも サラダ油 強化米	さとう こめ マヨネーズ
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のすまし汁 いよかん	768 33.1	牛乳 さけ あぶらあげ 花かつお	とり肉 だいた はんぺん	ニンニク にんじん いよかん	だいこん こまつな	こめ 十穀米	強化米 ごま
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 こまつな	きゅうり にんじん もやし	こめ	マヨネーズ
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 ボンレスハム	牛乳 紫いか しゅうまい	にんじん はくさい キャベツ きゅうり	たけのこ たまねぎ もやし	パン サラダ油 でん粉 ショコラグラニュー	グラニュー糖 おこげ 純ごま油
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 ブロッコリ こまつな	にんじん みつば ホールコーン みかん	さとう マヨネーズ	こめ
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 はくさい	にんじん たけのこ たまねぎ	こめ はるさめ サラダ油	むぎ 純ごま油
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 しいたけ だいこん	しょうが チンゲン菜 ほうれん草 にんじん	こめ さとう でん粉 純ごま油	強化米 はるさめ ごま サラダ油
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	こめ さとう サラダ油	強化米 ごま マヨネーズ
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	牛乳 チーズ ベーコン ワカメ	とり肉 いんげん豆	ニンニク たまねぎ トマトピューレ だいこん	セロリー にんじん パセリ	米粉パン マカロニ バター	じゃがいも ごま
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	なつとう 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 ほうれん草 にんじん	こめ はるさめ	強化米 サラダ油
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 しいたけ	ねぎ ごぼう きゅうり	こめ でん粉 じゃがいも	強化米 サラダ油
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	じゃがいも マーガリン 純ごま油	小麦粉 こめ サラダ油
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 ボンレスハム	にんじん もやし	ほうれん草	こめ コロッケ さとう ごま	強化米 サラダ油 はるさめ 純ごま油
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	763 29.7	ウインナー 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	パン 小麦粉	スパゲティ サラダ油 バター
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 ボンレスハム	ぶた肉 レバーそぼろ	たまねぎ ほうれん草 レモン	にんじん ホールコーン	こめ じゃがいも いもフライ	強化米 サラダ油

行事食については給食だよりとひとくち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。

