平成30年度

2月 こんだてひょう

境町立学校給食センター

日	曜	こんだて名	おもな材料 おもに体をつくる【1群】肉・魚・たまご 豆・豆製品	おもに体をつくる【2群】牛乳・乳製品 小魚・海藻類	おもに体の調子を整える【3群】緑黄色野菜	おもに体の調子を整える【4群】その他の野菜 きのこ類・果物	おもにエネルギーになる【5群】穀類 いも類・砂糖	おもにエネルギーになる【6群】種実類 油脂	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	栄養価 たんぱく質(g)
1	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		699	27.3
		いわしのこうみフライ ソース 節分メニュー	いわし たら イカ			ねぎ たまねぎ	パンこ	あぶら		
		なまあげのそぼろに	とりにく なまあげ		にんじん		でんぷん さとう		852	31.7
		えのきのスープ せつぶんふくまめ	かまぼこ だいず		にんじん チンゲンサイ	えのきたけ ねぎ	さとう こむぎこ	らっかせい		
4	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		616	21.7
		ささかまのいそべあげ（1，2） しょうゆ	かまぼこ	あおのり			てんぷらこ	あぶら		
		ヤーコンのいために	ぶたにく		にんじん ピーマン		ヤーコン さとう	あぶら	770	26.6
		かぶのみそしる	あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	かぶ たまねぎ				
5	火	マヨたまかつサンド（きりこみコッペパン マヨたまかつ ソース）	たまご ソーセージ				コッペパン パンこ	ドレッシング あぶら	729	23.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		かぼちゃとまめのサラダ 世界の料理の日 メキシコ	ひよこまめ レッドキドニー		かぼちゃ にんじん	きゅうり		ドレッシング	896	28.0
		クリームスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし		バター		
6	水	ごはん さけふりかけ ぎゅうにゅう	さけ	ぎゅうにゅう のり			ごはん	ごま	642	24.3
		あつやきたまご	たまご				さとう			
		にくじゃが	ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも さとう	あぶら	793	28.7
		はくさいとにくだんごのスープ	とりにく		にんじん	はくさい たまねぎ しめじ				
7	木	ごもくうどん（ソフトめん ごもくじる）	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ		にんじん ほうれんそう	しいたけ ねぎ	ソフトめん		659	24.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		おにまん					さつまいも こむぎこ さとう		869	30.2
		バンバンジーサラダ バンバンジードレッシング	とりにく くらげ		にんじん	きゅうり キャベツ		ドレッシング		
8	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		655	24.7
		ハンバーグケチャップソースかけ	とりにく			たまねぎ	さとう	あぶら		
		ほうれんそうとコーンのソテー			ほうれんそう	とうもろこし		バター	826	30.1
		はんぺんスープ	はんぺん たまご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ	でんぷん			
12	火	こめこパン ココアクリーム ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン ココアクリーム		624	30.5
		タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト		レモン				
		カラフルマリネ			あかピーマン ブロッコリー	たまねぎ きピーマン		ドレッシング	740	36.3
		シーフードシチュー	いか ほたて ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	あぶら		
13	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		620	21.5
		ポークしゅうまい（2，3）しょうゆ	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ			
		きりぼしだいこんのいために	ぶたにく さつまあげ	わかめ	にんじん	だいこん ごぼう	さとう	ごま ごまあぶら	788	26.3
		はるさめスープ	とうふ		にんじん こまつな	しいたけ たまねぎ とうもろこし	はるさめ	ごまあぶら		
14	木	ジャージャーめん（ソフトめん ジャージャーじる）	ぶたにく みそ		にんじん	たまねぎ もやし ねぎ たけのこ しょうが	ソフトめん でんぷん	あぶら	776	26.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ハートがたエビカツ	えび たら			たまねぎ	パンこ こむぎこ	あぶら	971	33.5
		だいこんサラダ かんきつドレッシング カスタード＆チョコシュークリーム	かにふうみかまぼこ たまご	チーズ	にんじん	だいこん えだまめ	こむぎこ さとう チョコレート	ドレッシング		
15	金	ごはん たまごふりかけ ぎゅうにゅう	たまご	ぎゅうにゅう			ごはん	ごま	673	27.4
		ほっけのしおやき	ほっけ							
		しめじとひじきのにもの	あぶらあげ	ひじき	にんじん	しめじ	さとう	あぶら	828	32.3
		とんじる	ぶたにく みそ		にんじん	だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ	じゃがいも	あぶら		
18	月	ごはん にゅうさんきんいんりょう		にゅうさんきんいんりょう			ごはん		656	22.2
		はるまき			にんじん にら	キャベツ たまねぎ たけのこ	こむぎこ はるさめ	あぶら		
		メイシャントンととうふのちゅうかに 境町で育った メイシャントン使用	とうふ ぶたにく		にんじん にら	たまねぎ しいたけ しょうが	でんぷん さとう	ごまあぶら	800	25.9
		たまごスープ	たまご	わかめ	にんじん	たまねぎ	でんぷん			
19	火	フルーツサンド（さしまちゃコッペパン フルーツなまクリームあえ）		なまクリーム		みかん もも パインアップル	さしまちゃパン さとう		668	21.4
		ぎゅうにゅう 境町特産のさしま茶使用		ぎゅうにゅう						
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず ウィンナー		にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう	バター	817	25.7
		キャベツのサラダ たまねぎドレッシング			にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		
20	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		697	20.3
		ローズポークのメンチカツ ソース	ぶたにく			キャベツ たまねぎ	パンこ こむぎこ	あぶら		
		マカロニサラダ			にんじん	きゅうり	マカロニ	マヨネーズ	875	24.7
		けんちんじる	あぶらあげ とうふ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう しめじ しいたけ	さといも	あぶら		
21	木	チャイナうどん（ソフトめん チャイナじる）	ぶたにく なると			メンマ ねぎ とうもろこし にんにく	ソフトめん		638	26.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		おさかなとやさいのステーキ	たら		にんじん	とうもろこし えだまめ			798	31.9
		スクランブルエッグ	たまご ベーコン		ほうれんそう			あぶら		
22	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		684	25.6
		とりにくのざんぎ 郷土料理の日 北海道	とりにく			しょうが	でんぷん	あぶら		
		こまつなのぽんずあえ		かたくちいわし	こまつな にんじん				843	30.2
		バターコーンみそしる	とうふ みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし		バター		
25	月	ぶたそぼろどん（ごはん ぶたそぼろ）	ぶたにく みそ		にんじん	たけのこ たまねぎ えだまめ しょうが	ごはん さとう	あぶら	720	24.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		チョレギサラダ		わかめ つのまた こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング	886	28.9
		ぎょうざスープ	なると ぶたにく とりにく		にんじん にら	しいたけ はくさい キャベツ ねぎ	こむぎこ			
26	火	あげパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			コッペパン さとう	あぶら	612	26.1
		ブロッコリーのサラダ イタリアンドレッシング	ハム	チーズ	ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング		
		オニオンスープ 猿島小学校 リクエストメニュー	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリー		あぶら	700	29.4
		あおのりこざかな ※オレンジ		かたくちいわし のり		オレンジ	さとう			
27	水	カレーライス（むぎごはん ビーフカレー）	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく りんご	むぎごはん	あぶら	732	23.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ポテトカップグラタン		チーズ ぎゅうにゅう	ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも でんぷん	マーガリン	899	27.3
		ふくじんづけ				だいこん なす れんこん	さとう			
28	木	とんこつラーメン（ちゅうかめん とんこつラーメンスープ）	ぶたにく うずらたまご		にんじん	メンマ もやし たまねぎ ねぎ	ちゅうかめん	ごま	731	30.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		おこのみやき ソース	たら いか とうふ ぶたにく			キャベツ	こむぎこ		907	37.3
		フルーツあんにんどうふ		ぎゅうにゅう		みかん もも	さとう			

茨城をたべようWeek

実施回数 19回

★お知らせ 給食費補助について★
本年度の給食費補助金交付については，裏面をご覧ください。

エネルギーとたんぱく質は，
上段→小学校 中学年
（3，4年生）
下段→中学生の量になります。

- 物資の都合により，献立内容が変更になる場合があります。
- ※は給食センターで空容器,果物の皮を回収します。
- 18日に使用する豚ひき肉は，境町産のメイシャントンです。
- 19日は境町特産のお茶を使用します。
- 今月使用する，さといも，キャベツ，ごぼう，チンゲンサイ，にんじん，ねぎ，はくさいは茨城県産を使用する予定です。
- この献立表に記載されている食品は，主な材料で，調味料やハンバーグ，春巻きなどの加工品に含まれるアレルゲン等，使用食品のすべては記載しておりません。

※献立表は，壁や冷蔵庫など目につくところに貼って活用してください。裏側には給食だよりが記載されています。貼ったままめくって見ることができます。