令和2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	【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	【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	【6群】種実類 油脂	栄養価 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		723	27.2
		ハンバーグトマトソース	とりにく			たまねぎ マッシュルーム	パンこ さとう	あぶら		
		ほうれんそうとコーンのソテー	ベーコン		ほうれんそう	とうもろこし		バター	905	33.0
		みそしる	みそ あぶらあげ		にんじん	えのきたけ しめじ ねぎ				
2	火	マヨたまサンド（バーガーパン マヨたまフライ ソース）	ソーセージ たまご				バーガーパン パンこ こむぎこ	あぶら マヨネーズ	867	28.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ごぼうサラダ	まぐろ		にんじん	ごぼう		ドレッシング	982	31.8
		やさいとまめのスープ バニラヨーグルト	ひよこまめ レッドキドニー ウィンナー	チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ セロリー	じゃがいも	あぶら		
3	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		696	26.8
		とりにくのコチュジャンやき	とりにく			にんにく	さとう でんぷん	ごま		
		こまつなのしおナムル			こまつな にんじん	もやし		ごまあぶら	828	29.6
		トックスープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	しいたけ ねぎ にんにく	トック	ごま ごまあぶら		
4	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	607	21.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		たこがたたこやき ソース	たこ			キャベツ ねぎ	こむぎこ	あぶら	775	25.9
		ナタデココオレンジジュースあえ				ナタデココ もも みかん オレンジ	さとう			
5	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		733	29.0
		さばのみりんぼし	さば				さとう			
		ひじきに	さつまあげ だいず	ひじき	にんじん		さとう	あぶら	874	32.8
		のっぺいじる	とりにく あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	さといも でんぷん	あぶら		
8	月	ちゅうかどん（ごはん ちゅうかどんのぐ）	ぶたにく いか うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ しいたけ にんにく	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	689	25.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		にらともやしのちゅうかあえ ちゅうかドレッシング	とりにく		にんじん にら	もやし		ドレッシング	829	29.5
		ももまんじゅう	いんげんまめ				こむぎこ さとう	ごま		
9	火	さしまちゃしょくパン イチゴジャム＆マーガリン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			さしまちゃしょくパン イチゴジャム	マーガリン	705	24.3
		ベーコンまきたまごやき	たまご ベーコン				さとう			
		ポテトサラダ		チーズ	にんじん	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも さとう	マヨネーズ	841	28.9
		コンソメスープ	とりにく		にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ				
10	水	かきまわし（たきこみごはん） ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう しいたけ	ごはん さとう	あぶら	734	27.7
		しのだまき	とりにく あぶらあげ		にんじん	たまねぎ しめじ しいたけ	さとう でんぷん			
		きりぼしだいこんとかいそうのすのもの		わかめ こんぶ つのまた	にんじん	だいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら	878	31.2
		みそにこみうどん	とりにく かまぼこ みそ		にんじん	ごぼう ねぎ しめじ しいたけ	うどん さとう			
12	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		708	26.2
		えびカツ ソース	えび たまご				パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら		
		あつあげといんげんのにもの	なまあげ だいず		にんじん さやいんげん		さとう		887	32.6
		ハートのスープ ショコラブッセ	なると たまご	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ	でんぷん さとう こむぎこ チョコレート			
15	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		717	32.9
		たいのやさいあんかけ	まだい		にんじん みつば	ねぎ				
		ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま	843	36.1
		メイシャントンのとんじる レモンタルト	ぶたにく みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう たまねぎ ねぎ レモン	じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら マーガリン		
16	火	やきそばパン（きれめいりコッペパン やきそば）	ぶたにく	あおのり	にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ	コッペパン ちゅうかめん	あぶら	803	26.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ツナサラダ	まぐろ ひよこまめ レッドキドニー	チーズ				ドレッシング マヨネーズ	980	31.2
		フルーツかんてん				もも みかん パインアップル	さとう			
17	水	セルフまぜごはん（ごはん まぜごはんのぐ）	とりにく あぶらあげ		にんじん	たけのこ ごぼう えのきたけ しめじ かんひょう	ごはん さとう		656	24.3
		コーヒーにゅういんりょう		コーヒーにゅういんりょう						
		やさいいりあつやきたまご	たまご		にんじん	ごぼう れんこん たけのこ しいたけ	さとう		804	28.4
		すましじる	かにふうみかまぼこ	わかめ	にんじん こねぎ	ねぎ しいたけ	ふ			
18	木	ミートソーススパゲティ（スパゲティ ミートソース）	ぶたにく	チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリー	スパゲティ さとう	あぶら バター	749	26.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ハッシュドポテト				たまねぎ	じゃがいも じょうしんこ	あぶら	950	34.0
		キャベツのカラフルサラダ イタリアンドレッシング			にんじん あかピーマン	キャベツ きピーマン とうもろこし		ドレッシング		
19	金	カレーライス（むぎごはん ポークカレー）	ぶたにく		にんじん	たまねぎ りんご にんにく	むぎごはん じゃがいも	あぶら	751	23.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ヒレカツ	ぶたにく だいず				パンこ	あぶら	944	29.3
		ふくじんづけ				だいこん なす なたまめ れんこん	さとう	ごま		
22	月	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 のり			ごはん さとう	ごま	668	27.3
		いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう			
		きんぴらごぼう	ぶたにく さつまあげ		にんじん	ごぼう	さとう	ごまあぶら ごま	824	32.3
		みそしる	みそ とうふ あぶらあげ		にんじん	たまねぎ				
24	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		667	21.5
		とりにくのレモンに	とりにく			レモン	でんぷん さとう	あぶら		
		だいこんサラダ こうみしおドレッシング			にんじん きょうな	だいこん		ドレッシング	823	25.7
		やさいスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ セロリー		あぶら		
25	木	しょうゆラーメン（ソフトめん しょうゆラーメンスープ）	ぶたにく なると		チンゲンサイ	ねぎ メンマ もやし にんにく しょうが	ソフトめん	あぶら	632	21.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ぎょうざ（２，３）	とりにく まぐろ		にら	キャベツ にんにく	こむぎこ	あぶら	836	27.1
		ぶるぶるレアチーズデザート		ぎゅうにゅう		もも みかん	さとう			
26	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		725	31.8
		ひたちぎゅうやきにくわふうソース	ひたちぎゅう			たまねぎ にんにく	さとう	あぶら		
		シーザーサラダ シーザードレッシング		チーズ	あかピーマン	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング	884	37.6
		わかめスープ ひゅうがなつゼリー		わかめ	こねぎ	たまねぎ ねぎ えのきたけ ひゅうがなつ	さとう			

節分献立

世界の料理の日 韓国

茨城県産 さばを使用

境町特産 さしま茶使用

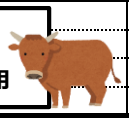
郷土料理の日 愛知

バレンタイン献立

境一中リクエストメニュー 境町特産 メイシャントン使用

茨城県産 いわしを使用

境町産 常陸牛を使用



実施回数 18回

茨城をたべようWeek

●物資の都合により，献立内容が変更になる場合もあります

●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。

●9日に使用する「さしま茶」，15日に使用する豚肉「メイシャントン」は境町産です。

●5日に使用する「さば」，22日に使用する「いわし」は，茨城県の事業を活用して，無償でいただいたものを提供します。

●今月使用するねぎ，キャベツ，チンゲンサイ，もやし，はくさい，みつば，きょうなは茨城県産を使用する予定です。

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。

※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。

※献立表・給食だよりは，町ホームページに掲載しています。(http://www.town.sakai.ibaraki.jp)