



2月 こんだてひょう



令和3年度

境町立学校給食センター

日	曜	こんだて名	おもな材料						栄養価	
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			【1群】 肉・魚・たまご 豆・豆製品	【2群】 牛乳・乳製品 小魚・海藻類	【3群】 緑黄色野菜	【4群】 その他の野菜 きのこ類・果物	【5群】 穀類 いも類・砂糖	【6群】 種実類 油脂		
1	火	ホットドッグ (きれめいりコッパン フランクフルト パックケチャップ) ぎゅうにゅう フラワーサラダ コーンクリーミードレッシング コンソメスープ	フランクフルト	ぎゅうにゅう				コッパン	548	21.7
2	水	ごはん あじのり ぎゅうにゅう あつやきたまご にくじゃが なめこのみそしる	たまご ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり				ごはん さとう じゃがいも さとう	688 847	26.5 31.1
3	木	ごもくうどん (ソフトめん ごもくうどんじる) ぎゅうにゅう さつまいものてんぷら ごぼうサラダ ごまドレッシング ふくめ	ふたにく あぶらあげ かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう				ソフトめん あぶら さつまいも ごむぎこ あぶら ドレッシング	661 845	23.2 28.1
4	金	ごはん ぎゅうにゅう ごまつなまんじゅう (2, 2) とうふのちゅうかに かきたまスープ	ふたにく ふたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう				ごはん ごむぎこ さとう てんぷん ごまあぶら てんぷん	651 788	25.0 28.6
7	月	ごはん ぎゅうにゅう ほっけのいちやほし くわかめのいために さつまじる	ほっけ さつまあげ とりく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう				ごはん さとう ごまあぶら さつまいも あぶら	622 782	25.6 32.3
8	火	ハムカツバーガー (バーガーパン ハムカツ ソース) ぎゅうにゅう かぼちゃとまめのサラダ フレンチドレッシング ミネストローネ	ハム いんげんまめ ひよこまめ ウイナー	ぎゅうにゅう				バーガーパン パンこ あぶら ドレッシング バター	645 796	22.4 27.0
9	水	ごはん ぎゅうにゅう とりくのどりからやき ほうれんそうとコーンのいためもの ずましじる	とりく ベーコン とうふ かにふろみかまぼこ	ぎゅうにゅう				ごはん さとう バター	615 760	25.6 30.3
10	木	ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャーじる) ぎゅうにゅう はるまき ツナサラダ たまねぎドレッシング	ふたにく みそ とりく まぐろ	ぎゅうにゅう				ソフトめん てんぷん あぶら ごむぎこ あぶら ドレッシング	682 851	24.8 29.6
14	月	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグデミグラスソース いんげんのソテー やさいスープ チョコプリン	とりく ウイナー	ぎゅうにゅう				ごはん パンこ さとう バター あぶら	766 946	25.7 31.0
15	火	ゆめかおりのしよくパン ぎゅうにゅう やさしいコロッケ ソース ブロッコリーのマリネ はくさいのクリームに		ぎゅうにゅう				ごはん さとう ごま あぶら	690 849	28.7 33.9
16	水	さんしょくどん (ごはん とり&たまごそぼろ さけふりかけ) ぎゅうにゅう ごまつなナムル ナムルドレッシング にくだんごのスープ	とりく たまご さけ とりく	ぎゅうにゅう				ごはん さとう ごま あぶら	690 849	28.7 33.9
17	木	とんこつラーメン (ソフトめん とんこつラーメンスープ) ぎゅうにゅう いかフリッター (2, 3) だいこんとみずなのサラダ かんきつドレッシング	ふたにく なた いか たまご	ぎゅうにゅう				ソフトめん ごま ごむぎこ あぶら ドレッシング	647 850	25.7 32.9
18	金	ビーフカレー (むぎごはん ビーフカレー) ぎゅうにゅう キャベツのサラダ わふうドレッシング フルーツヨーグルトあえ	ぎゅうにく なまクリーム ヨーグルト	ぎゅうにゅう				ごはん さとう ごま あぶら	777 955	21.8 25.5
21	月	ごはん ぎゅうにゅう にくしゅうまい (2, 3) マーボドウフ わかめスープ	とりく ふたにく ふたにく とうふ わかめ	ぎゅうにゅう				ごはん さとう ごま あぶら	742 962	28.4 36.2
22	火	さしまちコッパン イチゴジャム ぎゅうにゅう たれつきにくだんご (2, 3) マカロニサラダ やさしいこのスープ	とりく かにふろみかまぼこ	ぎゅうにゅう				ごはん さとう パンこ マヨネーズ	612 768	19.8 24.7
24	木	タンめん (ソフトめん タンめんスープ) ぎゅうにゅう ぎょうざ (2, 3) かみかみサラダ ちゅうかドレッシング	ふたにく とりく ふたにく まぐろ	ぎゅうにゅう				ソフトめん あぶら ごむぎこ ごまあぶら ドレッシング	645 854	25.7 32.5
25	金	ごはん コーヒーにゅういんりょう こめこのどりのからあげ はなやさいサラダ こうみおドレッシング メイシヤントンのとんじる	とりく ふたにく とうふ みそ	コーヒーにゅういんりょう				ごはん こめこ てんぷん あぶら ドレッシング あぶら	726 890	28.8 34.1
28	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそ ほうれんそうのごまあえ はるまきスープ	さば みそ	ぎゅうにゅう				ごはん さとう ごま はるまき	750 927	23.9 29.7

実施回数18回

茨城をたへよう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ギー等、使用食品のすべては記載しておりません。
- 22日に使用する「さしま茶」、25日に使用する豚肉「メイシヤントン」、「米粉」は境町産です。
- 今月使用する、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、白菜、もやし、みつば、水菜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事ができます。
※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)