





境町立学校給食センター

Г	ᄁᄱᅭ	1/2							見叫丛子作		
		曜	こんだて名			おもな材料		A4		宋登	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			
_	B			【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 きのご類・果物	【5群】 穀類 いも類・砂糖	【6群】 種実類 油脂	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		632	26.4
	1	7K	たれつきにくだんご(2,3)	とりにく たまご			たまねぎ	さとう パンこ でんぷん			
			チンジャオロースー ちゅうかスープ	ぶたにく とうふ		にんじん ピーマン ほうれんそう にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが		あぶら	754	31.3
ŀ			っゃっかへーン きつねうどん(ソフトめん きつねじる)	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ		にんじん	ながねぎ しいたけ	ソフトめん	あぶら		
	2		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					610	25.1
- 1	2	木	とうふナゲット(2,3)	とうふ すりみ		にんじん	たまねぎ	こむぎこ さとう でんぷん	あぶら	807	32.2
L			かいそうサラダ ちゅうかドレッシング		わかめ つのまた	にんじん	キャベツ		ドレッシング	007	32.2
			ロコモコどん (ではん、ハンバーグデミグラスソース めだまやき) 世界の料理の日	++** LN/-/			******	ブルノ ナレニ パンフ	+ **	688	26.6
	3	金	(ごはん ハンバーグデミグラスソース めだまやき) 世界の科理の日 ぎゅうにゅう ハワイ 🌠	たまご とりにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ	ごはん さとう パンこ	めいら		
			やさいスープ	かにふうみかまぼこ		ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ			854	31.6
\uparrow			ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		668	25.2
	6	月	とりにくのバジルソースやき	とりにく		バジル パセリ	にんにく		あぶら	000	25.2
			こまつなのナムル ナムルドレッシング	ナプクナば スフ	to to th		もやし キキャギ やぜやぎ		ドレッシング	845	31.5
歯			じゃがいものみそしる こくとうパン はちみつマーガリン ぎゅうにゅう	あぶらあげ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ながねぎ	じゃがいも こくとうパン はちみつ	マーガリン		
M と	_	111	クリームコロッケ ソース	かまぼこ ほたて たまご	ぎゅうにゅう			パンこ こむぎこ でんぷん	;	725	21.7
	8	7k	アスパラガスのサラダ コーンクリーミードレッシング	まぐろ		アスパラガス にんじん	とうもろこし		ドレッシング	817	24.1
の			コンソメスープ ヨーグルト	ベーコン	ヨーグルト	にんじん	キャベツ たまねぎ		あぶら	017	24.1
健			ごはん のりたまふりかけ ぎゅうにゅう	たまご	ぎゅうにゅう のり				ごま	621	23.9
康			めばるのさいきょうやき かみかみサラダ こうみしおドレッシング	めばる みそ	こんぶ	にんじん	だいこん きゅうり もやし	さとう	ドレッシング		
過 -			ワンタンスープ	ぶたにく なると たまご			ながねぎ しいたけ たまねぎ		ごまあぶら	788	30.4
間			ジャージャーメン (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 ながねぎ たけのこ しょうが	ソフトめん でんぷん		650	23.7
	9	\mathbf{x}	ぎゅうにゅう	Lb/-/	ぎゅうにゅう		+La***			-55	_5.,
			ぎょうざ (2,3) ナタデココオレンジジュースあえ	とりにく ぶたにく たまご	<u> </u>	[5	キャベツ たまねぎ バインアップル もも ナタデココ オレンシ みかん りんご	こむぎこ パンこ でんぷん	こまのから	861	30.1
 	+		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		622	27 -
	10	æ	いかのバターしょうゆやき	いか				•	バター	622	27.5
	10		きんぴらごぼう	さつまあげ	,	にんじん	ごぼう		ごま ごまあぶら	769	32.5
∀			にくだんごのスープ ごはん ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ しいたけ	パンこ でんぷん ごはん			
	4-	月	こまつなまんじゅう(2, 2)	ぶたにく	2971297	こまつな	キャベツ ながねぎ たまねぎ	こむぎこ		640	23.7
	13		マーボードウフ	ぶたにく とうふ		にんじん にら	たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	·	あぶら	775	27.0
L			わかめスープ		わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ		ごま ごまあぶら	//5	27.0
			コッペパン チョコバテ ぎゅうにゅう ミートオムレツ	++-" Lb/-/	ぎゅうにゅう	t= 1 1 1 1	± ±4.4*	コッペパン チョコパテ		669	25.4
	14	'A'	ミートオムレッ ブロッコリーとまめのサラダ フレンチドレッシング	たまこ とりにく ふたにく いんげんまめ ひよこまめ	チーズ	にんじん ブロッコリー にんじん	たまねぎ	さとう パンこ でんぷん	ドレッシング		
			ミネストローネ	ウインナー	チーズ	•	キャベツ たまねぎ セロリー にんにく			811	30.3
			にくどんぶり (ごはん にくどんぶりのぐ)	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく しょうが	ごはん さとう	あぶら	698	23.6
	15	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					050	20.0
			スティックスイートボテト みそしる	あぶらあげ みそ		ほうれんそう にんじん	たまねぎ ながねぎ	さつまいも さとう	こま あかり	860	27.8
	1		とんこつラーメン(ソフトめん とんこつラーメンスープ)	ぶたにく なると		にんじん	もやし たまねぎ ながねぎ	ソフトめん	あぶら ごま	654	22.2
	16	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					654	23.3
1		714	はるまき キャベツのサラダ かんきつドレッシング	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ きくらげ たけのこ	•	}	820	27.9
			ポークカレーライス(むぎごはん ポークカレー)	ぶたにく		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんにく りんご	むぎごはん じゃがいも	ドレッシング あぶら		
	17	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					749	20.0
			ふくじんづけ				だいこん なす れんこん なたまめ しょうが	さとう	ごま	922	23.4
			フルーツあんにん ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう		パインアップル りんご もも	さとう ごはん			
	20	月	ぶたにくのこうそうパンこやき	ぶたにく	チーズ	赤ピーマン パセリ		パンこ		636	25.6
	20		こまつなとしめじのいためもの			にんじん こまつな	しめじ とうもろこし		あぶら	812	32.2
			すましじる	とうふ かにふうみかまぼこ		にんじん みつば	しいたけ ながねぎ			012	32.2
	T		さしまちゃコッペパン いちごジャム ぎゅうにゅう 境町特産 気間特産	とりにく	ぎゅうにゅう			さしまちゃコッペパン いちごジャム パンこ こむぎこ	あぶら	688	24.4
茨 城	21	火	れんこんサラダ ごまドレッシング さしま茶使用	COIC		にんじん	れんこん きゅうり	•	ドレッシング		
城 を			アルファベットスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう			あぶら	875	31.2
た	Ţ		ごはん きゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		671	25.6
ベよ	22	水	あつやきたまご やさいいため	たまご ぶたにく		にんじん	もやし たまねぎ キャベツ	さとう でんぷん ヤーコン	あぶら		
う W			なめこのみそしる	あぶらあげ みそ		にんじん	ながねぎ なめこ	/	2,2,0,0	831	30.5
e			ごもくうどん(ソフトめん ごもくうどんじる)	ぶたにく あぶらあげ			ながねぎ しいたけ	ソフトめん		653	26.5
e k	23	\mathbf{x}	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					000	20.5
• •		••	れんこんシュウマイ(2,3)	ぶたにく とりにく まぐる		にんじん きにき	たまねぎ れんこん	でんぷん こむぎこ	ドレッシング	863	33.5
}	+		だいこんサラダ たまねぎドレッシング ごはん あじつけのり ぎゅうにゅう 境町の人気メニュー	まぐろ	ぎゅうにゅう のり	にんじん きょうな	だいこん	ごはん	アレッンング		
	24	<u>~</u>	いわしのかばやき 境町特産		いわし			•	あぶら	731	30.2
	24	金	ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう にんじん			ごま	934	36.1
∀			メイシャントンのとんじる スコットノランは出	ぶたにく とうふ みそ	ギルスにゅう	にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ		あぶら		
		月		とりにく	ぎゅうにゅう			ごはん		664	26.7
	27		からう	あぶらあげ だいず		にんじん	しいたけ だいこん れんこん	さとう	ごま あぶら	704	20 5
Ĺ			やさいときのこのスープ			にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ		ごまあぶら	794	29.5
		火	ホットドック(きれめいりコッペパン フランクフルト バックケチャップ) ギャラにゅう	フランクフルト	ギルスにゅる			きれめいりコッペパン		658	27.3
	28		きゅうにゅう はなやさいサラダ シーザードレッシング	まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング		
			コーンチャウダー	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ		たまねぎ とうもろこし		バター	819	34.3
ľ			ごはん コーヒーにゅういんりょう		コーヒーにゅういんりょう			ごはん		639	21.1
	29	水		さば、みそ		I= L 1* L	ナカベW キルラハ Lラナフー!	さとう	kl .m2.2.m		
			とうもろこしのサラダ わふうドレッシング 「雪の妖精」使用			にんじん にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし ながねぎ はくさい しいたけ	はるさめ	ドレッシング	814	26.6
ŀ			カレーうどん(ソフトめん カレーうどんじる)	ぶたにく		にんじん	たまねぎ ながねぎ	ソフトめん でんぷん	あぶら	745	23.3
	30		ぎゅうにゅう	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	ぎゅうにゅう					, 1 3	23.3
		-	たこやき(2,3) ソース	たまご たこ			キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう		959	29.1
L	- 11 to 3/17		サイダーゼリーあえ		i .	L	パインアップル もも りんご	さとう	:	宇体同数	

●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。 **を**
- ●21日に使用する「さしま茶」,24日に使用する豚肉「メイシャントン」は境町産です。
- ●今月使用する、キャベツ、きょうな、セロリー、大根、チンゲン菜、根深ねぎ、白菜、ピーマン、糸みつば、もやしは茨城県産を使用する予定です。

※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)





今月は、境町志鳥の金久保貴哉さんが栽培している白いとうもろこし「雪の妖精」を使用した給食を実施します。今が旬のおいしいとうもろこしを,29日 のサラダに使います。糖度が高く、甘みがつよいとうもろこしの風味を味わって食べてください。

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。

実施回数22回

