2月 こんだてひょう

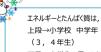


| | | | | | * * * | な材料 | | | 学章 | 養価 |
|----------|----|--|---|--------------------|-----------------------|-----------------------------|--------------------|---------------|-----------------|--------------|
| 日 | 曜 | | おもに体をつくる | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーになる | | A. | × IM |
| | | こんだて名 | 【1群】 肉・魚・たまご | 【2群】 牛乳·乳製品 | 【3群】 緑黄色野菜 | 【4群】 その他の野菜 | 【5群】 穀類 | 【6群】 種実類 | エネルギー (kcal) | たんぱく型 (g) |
| | | 7%4/ #%27=42 | 豆・豆製品 | 小魚・海藻類 | | きのこ類・果物 | いも類・砂糖ごはん | 油脂 | | - |
| 1 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう はるまき | とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん | たけのこ たまねぎ キャベツ しいたけ | こむぎこ はるさめ | あぶら | 746 | 25.0 |
| | | やきにくいため | ぶたにく | | にんじん | キャベツ もやし | COCC MOCK | あぶら ごま | | 29.0 |
| | | ワンタンスープ | ぶたにく たまご | | にんじん チンゲンサイ | ながねぎ たまねぎ しょうが | こむぎこ | ごまあぶら | 893 | |
| | | ちゃんぽんめん (ソフトめん ちゃんぽんスープ) | ぶたにく いか えび なると | | にんじん | しょうが もやし キャベツ たまねぎ しいたけ | ソフトめん | あぶら ごまあぶら | 702 | 29.6 |
| 2 | 木 | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | <u> </u> | 702 | 29.0 |
| _ | | もちごめむしだんご(2,3) | ぶたにく とりにく | <u> </u> | | しょうが しいたけ たまねぎ | もちごめ でんぷん パンこ | <u> </u> | 917 | 37.5 |
| - | | ごぼうのサラダ ごまドレッシング フルーツあんにん | とりにく とうにゅう | **** | にんじん | ごぼう きゅうり もも あんず | さとう ごはん | ドレッシング | | - |
| | 金 | ごはん ぎゅうにゅう いわしのみぞれに 節分 節分 | ເນ _ື າປ | ぎゅうにゅう | | だいこん | さとう でんぷん | | 747 | 28.3 |
| 3 | | れんごんのきんびら | さつまあげ | | にんじん | れんこん | さとう | ごま ごまあぶら | | |
| | | さつまじる ふくまめ | とりにく あぶらあげ みそ だいず | | にんじん | だいこん ながねぎ | さつまいも | 1 | 909 | 33.1 |
| | 月 | ごはん とりそぼろ ぎゅうにゅう | とりにく | ぎゅうにゅう | | | ごはん さとう | | 670 | 24.3 30.2 |
| 6 | | いかリングフライ(2,3) ソース | いか たまご | <u></u> | | | パンこ こむぎこ | あぶら | 070 | |
| | | なのはなとたまごのソテー | たまご | <u> </u> | なばな にんじん | しめじ | | あぶら | 859 | |
| | | はくさいとはるさめのスープ | ぶたにく | **** | にんじん | はくさい ながねぎ しいたけ | はるさめ | ごまあぶら | | |
| | 火 | こくとうバン はちみつ&マーガリン ぎゅうにゅう とりにくのカレーふうみやき 世界の料理の日 | とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん あかビーマン バセリ | たまわず | こくとうバン はちみつ バンこ | マーガリン | 698 | 28.5 |
| 7 | | 41127458 | とりにく | ļ | にんじん | とうもろこし グリンピース | じゃがいも | マヨネーズ ドレッシング | | |
| | | サリヤンカ | ウインナー | チーズ | にんじん トマト | たまねぎ キャベツ にんにく | <u> </u> | あぶら | 822 | 33.2 |
| | | ごはん たまごふりかけ にゅうさんきんいんりょう (いちご) | たまご | のり にゅうさんきんいんりょう | | | ごはん | ごま | 648 | 29.2 |
| 8 | 水 | さけのしおやき | さけ | | | | | <u> </u> | 040 | 29.2 |
| - | | だいずのいそに | だいず さつまあげ | ひじき | にんじん | | さとう | あぶら | 807 | 34.8 |
| | | じゃがいものみそしる ************************************ | あぶらあげ みそ ぶたにく あぶらあげ | <u>i</u> | にんじん | たまねぎ | じゃがいも | | | 134.0 |
| | | 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 | かたにく めかりめげ | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | しいたけ ながねぎ | ソフトめん | † | 729 | 31.1 |
| 9 | 木 | ちくわのチーズいそべあげ | ちくわ たまご | チーズ あおさ | | | こむぎこ でんぷん | あぶら | | 36.0 |
| | | だいこんのサラダ たまねぎドレッシング メープルカスタードドッグ | まぐろ たまご | ぎゅうにゅう | にんじん | だいこん きゅうり | こむぎこ さとう | ドレッシング あぶら | 889 | |
| | | ごはん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | ごはん | | 607 | 25.6 |
| 10 | 金 | ハンバーグおろしソースかけ | とりにく | | | たまねぎ だいこん | バンこ さとう でんぶん | <u> </u> | 687 | 25.0 |
| 10 | | アスパラのソテー | | ļ | アスパラガス にんじん | エリンギ | | あぶら | 864 | 31.3 |
| | | ちゅうかコーンスープ | たまご ベーコン | | チンゲンサイ | とうもろこし | でんぷん | | | |
| | | ごはん ぎゅうにゅう コーヒーぎゅうにゅうのもと | ギルラにく わキジスス | ぎゅうにゅう | にんじん まめいひぎり | たまわぎ けくさい しいたけ | ごはん さとう さとう | } | 683 | 28.7 |
| 13 | 月 | ぎゅうにくととうふのすきに なめたけあえ | ぎゅうにく やきどうふ | | にんじん さやいんげん ほうれんそう | たまねぎ はくさい しいたけ もやし えのきたけ | さとう | | | |
| | | わかめのみそしる | あぶらあげ みそ | わかめ | にんじん | ながねぎ | }- | | 842 | 33.9 |
| | 火水 | 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) | フランクフルト | | <u> </u> | | コッペパン | <u> </u> | 670 | 25.6 |
| 14 | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | i | 670 | 25.0 |
| 17 | | プロッコリーのサラダ フレンチドレッシング バレンタイン | | | ブロッコリー にんじん | きピーマン | | ドレッシング | 838 | 31.9 |
| | | コンソメスープ チョコプリン | ベーコン | チーズ ぎゅうにゅう | ほうれんそう にんじん | たまねぎ | チョコレート さとう | あぶら | | + |
| | | ごはん あじのり ぎゅうにゅう 郷土料理の日 | めばる | のり ぎゅうにゅう | | しょうが | ごはん でんぷん | あぶら | 666 | 26.5 |
| 15 | | キャベツのごまあえ | 000.0 | | にんじん | キャベツ もやし | さとう | ごま | | |
| | | はっとじる | とりにく あぶらあげ | ļ | にんじん | だいこん しいたけ ごぼう ながねぎ | こむぎこ | あぶら | 821 | 31.2 |
| | * | ジャージャーめん (ちゅうかめん 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 | ちゅうかめん でんぷん | あぶら | 745 | 30.7 |
| 16 | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | <u> </u> | 745 | 30.7 |
| 1 | | にらまんじゅう(2,3) ぎょうざのタレ | ぶたにく | ļ | E6 | キャベツ ながねぎ にんにく しょうが | こむぎこ | あぶら | 993 | 39.7 |
| <u> </u> | | れんこんのサラダ わふうクリーミードレッシング | *** | | にんじん | れんこん えだまめ とうもろこし | +145-74 / 10-15-1 | ドレッシング | | + |
| | | ポークカレーライス(むぎごはん ポークカレー) | ぶたにく | ギ ルス/- :: = | にんじん | たまねぎ にんにく りんご | むぎごはん じゃがいも | あぶら | 760 | 23.8 |
| 17 | 金 | ぎゅうにゅう オムレツ | たまご | ぎゅうにゅう | | ļ | でんぷん さとう | | | 1 |
| | | ハカレン いちごゼリーのヨーグルトあえ | | ヨーグルト なまクリーム | | いちご ナタデココ | さとう | | 937 | 28.0 |
| | | ごはん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | ごはん | | 713 | 25.2 |
| 20 | 月 | えびかのこあげ(2,2) | えび いか すりみ たまご | | | | こむぎこ でんぷん | あぶら | /13 | 25.4 |
| | | とりにくとれんこんのあまからに | とりにく | | にんじん | れんこん しめじ | さとう | あぶら | 870 | 28.9 |
| | | すましじる いよかんゼリー | かにふうみかまぼこ とうふ | dita mana | にんじん こねぎ | いよかん | ふさとう | | - | |
| 21 | 火 | さしまちゃコッペバン キャラメルクリーム ぎゅうにゅう | \ | ぎゅうにゅう | F 1 F 1 | たまわぎ | さしまちゃコッペパン さとう | | 740 | 26. |
| | | ラザニア 境町特産の はなやさいサラダ イタリアンドレッシング ナー ま 茶 佐田 | ぶたにく | ぎゅうにゅう チーズ | だんじん プロッコリー にんじん | たまねぎ カリフラワー | こむぎこ | ドレッシング | | |
| | | ほたてのクリームシチュー | ほたて ベーコン | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん パセリ | たまねぎ マッシュルーム | じゃがいも | バター | 885 | 31. |
| 22 | | 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 | しょうが たまねぎ | ごはん さとう | <u> </u> | 720 | |
| | 水 | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | <u> </u> | | <u></u> | 729 - 897 | 23.9 |
| 22 | 小 | かいそうサラダ こうみしおドレッシング | まぐろ | わかめ | | キャベツ きゅうり | | ドレッシング | | 28.2 |
| | | スティックスイートポテト | | | <u> </u> | | さつまいも さとう | あぶら ごま | | _0 |
| | 金 | ごはん ぎゅうにゅう 境二中学校 リクエストメニュー | LNI-1 | ぎゅうにゅう | | 1 124 | ごはん | + 70 | 789 | 28. |
| 24 | | とりのからあげ ナムル ナムルドレッシング | של איני איני איני איני איני איני איני אינ | | にんじん こまつな | しょうが | でんぷん | あぶら ドレッシング | - | |
| | | ブムル・ノムルトレッシンク メイシャントンのとんじる レモンタルト | ぶたにく とうふ みそ たまご | ぎゅうにゅう | にんじん こまうな | だいこん ごぼう ながねぎ レモン | じゃがいも こむぎこ さとう | | 947 | 33. |
| 27 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | ごはん | 1 | | |
| | | やきぎょうざ(2,3) しょうゆ | とりにく ぶたにく | ! ! ! | にら | たまねぎ キャベツ しょうが | こむぎこ | <u> </u> | 664 | 23. |
| ۷, | | マーボーどうふ | とうふ ぶたにく | | にんじん にら | たまねぎ ながねぎ しいたけ にんにく しょうが | でんぷん | あぶら | 842 | 29. |
| | | わかめスープ | なると | わかめ | にんじん | たまねぎ えのきたけ | <u> </u> | ごま ごまあぶら | - 12 | |
| | | ソフトフランスバン ラフランスジャム ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | ļ | | ソフトフランスパン ラフランスジャム | ļ | 643 | 24.7 |
| | | | *** | | | | | | | |
| 28 | 火 | スペインふうオムレツ | たまご ベーコン | チーズ ぎゅうにゅう チープ | [- A.I.A. | たまねぎ キャベツ きピーマン | じゃがいも さとう でんぶん | KLWSSA | | |
| 28 | 火 | | たまご ベーコン とりにく ウインナー | チーズ ぎゅうにゅう チーズ | にんじん パセリ | たまねき キャベツ きピーマン たまねぎ | | ドレッシング | 792 | 29. |

実施回数 19回

- ●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。
- ●21日に使用する「さしま茶」,24日に使用する「メイシャントン」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, はくさい, もやし, れんこん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)



エイルヤーCにかはい見ば、 上段→小学校 中学年 (3,4年生) 下段→中学生の量になります。