



2月 こんだてひょう



令和6年度

境町立学校給食センター

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう						えいようか	
			おもにからだをつくる		おもにからだのちようしをととのえる		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			【1ぐん】 にく・さかな・たまご まめ・まめせいひん	【2ぐん】 ぎゅうにゅう・にゅうせいひん こざかな・かいそうい	【3ぐん】 りよくおうしよくやさい	【4ぐん】 そのたのやさい きのこるい・くだもの	【5ぐん】 こくろい いもるい・さとう	【6ぐん】 しゅじつるい ゆし		
3	月	ごはん のりたまふりかけ ギョウザにゅう	たまご だいず	ぎゅうにゅう のり			ごはん さとう こむぎこ	ごま あぶら	649	25.4
		いわしのみそれに	いわし			だいこん	さとう でんぶ			
		ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま	777	28.4
4	火	くたくさんじる ふくめ	とりにく とうふ だいず		にんじん	しめじ ごぼう	じゃがいも	あぶら		
		ハンバーガー (バーガーパン ハンバーグデミグラスソース)	とりにく ぶたにく			たまねぎ しめじ	バーガーパン パンこ さとう	バター	700	24.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
5	水	キャベツのサラダ フレンチドレッシング			にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング	875	30.2
		ベーコンチャウダー	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	バター		
		ごはん ギョウザにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		690	30.4
6	木	あつやきたまご	たまご				さとう でんぶ			
		じゃがいものそぼろに	とりにく		にんじん	えだまめ	じゃがいも さとう でんぶ	あぶら	850	35.9
		とうふとあぶらあげのみそ	あぶらあげ とうふ みそ		こまつな	ながねぎ				
7	金	カレーうどん (ソフトめん カレーじる)	ぶたにく		にんじん	もやし たまねぎ ながねぎ	ソフトめん でんぶ	あぶら	666	18.5
		にゅうさんきんいんりょう		にゅうさんきんいんりょう						
		コーンボールフライ (2, 2)		ぎゅうにゅう		とうもろこし たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぶ	あぶら	843	22.8
10	月	あんぱんフルーツ		ぎゅうにゅう		パインアップル もも	さとう			
		ごはん ギョウザにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		634	27.7
		チンジャオロース	ぶたにく		ピーマン にんじん	たけのこ たまねぎ にんにく しょうが	さとう	あぶら	783	32.7
12	水	とりささみのちゅうかサラダ ちゅうかドレッシング	とりにく		にんじん	もやし きゅうり		ドレッシング		
		ちゅうかコーンスープ	ベーコン たまご		チンゲンサイ	とうもろこし ながねぎ	でんぶ			
		ごはん ギョウザにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		712	28.9
13	木	ホッケのたつたあげ	ほつけ				でんぶ	あぶら	854	32.6
		うらかみそぼろ	ぶたにく さつまあげ			もやし ごぼう	さとう	あぶら		
		ぬつべじ	なまあげ		にんじん	だいこん しいたけ	さといも さとう でんぶ			
14	金	ごはん ギョウザにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		672	29.2
		にくだんご (2, 3)	とりにく ぶたにく たまご			たまねぎ	さとう でんぶ パンこ			
		こまつなとたまごのソテー	たまご		こまつな	エリンギ たけのこ にんにく	でんぶ さとう	こまあぶら あぶら	865	37.2
17	月	はるさめスープ	かにふうみかまぼこ		にんじん	はくさい しいたけ しょうが にんにく	マロニー			
		みそラーメン (ちゅうかめん みそラーメンスープ)	ぶたにく なんと		にんじん にら	メンマ もやし たまねぎ ながねぎ とうもろこし	ちゅうかめん	あぶら	698	26.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
20	木	パオズ (2, 2)	ぶたにく とりにく	ひじき		キャベツ たまねぎ	でんぶ パンこ さとう こむぎこ		802	30.0
		チンゲンサイのちゅうかあえ			チンゲンサイ にんじん	しめじ	さとう	こまあぶら ドレッシング		
		ごはん ギョウザにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		832	21.0
21	金	ハートがたコロケ ソース	ぶたにく		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	999	24.5
		こめこマカロニのサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし	こめこ さとう	マヨネーズ ドレッシング		
		ハートのすましじる チョコがけドーナツ	なんと とうふ たまご	わかめ	にんじん こねぎ	ながねぎ	ふ こむぎこ さとう でんぶ	チョコレート あぶら		
25	火	ごはん あじつきのり ギョウザにゅう		ぎゅうにゅう のり			ごはん さとう		699	27.2
		さばのみそに	さば みそ				さとう			
		きりぼしだいごんのものに	とりにく さつまあげ		にんじん	だいこん しいたけ	さとう	あぶら	832	30.3
28	月	けんちんじる	とうふ		にんじん	しめじ だいこん ごぼう	さといも	あぶら		
		さしまちやメロンパン ギョウザにゅう	ぶたにく だいず たまご	チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリー にんにく	さしまちやメロンパン		584	23.7
		ボーロピーズ			ブロccoliリー あかピーマン	カリフラワー	じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら	710	27.8
19	水	マリネサラダ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ	さとう	ドレッシング		
		コンソメスープ					あぶら			
		おやこどん (ごはん おやこどんのぐ)	とりにく たまご なんと		にんじん みつば	たまねぎ しいたけ	ごはん さとう		676	28.7
22	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		こまつなのおひたし		こまつな にんじん		もやし	さとう		834	33.9
		はくさいのみそ	とうふ みそ			はくさい えのきたけ ながねぎ				
26	火	きつねうどん (ソフトめん きつねじる)	とりにく あぶらあげ		にんじん	ながねぎ しいたけ	ソフトめん	あぶら	615	22.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		にんじんとツナのサラダ ごまドレッシング	まぐろ		にんじん	もやし きゅうり		ドレッシング	789	27.3
29	金	あおりんごゼリーあえ				りんご パインアップル もも	さとう			
		ごはん ギョウザにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう			ごはん		700	20.8
		ソースカツ			こまつな	れんこん だいこん	こむぎこ パンこ でんぶ	さとう あぶら	873	25.0
31	火	かみかみカルシウムサラダ わふうドレッシング	とうふ	しらす	にんじん	だいこん しいたけ ながねぎ いよかん	さとう	ドレッシング		
		たぬきじる いよかんゼリー					さとう			
		キーマカレー (ナン キーマカレー)	とりにく ひよこめ		にんじん あかピーマン トマト	たまねぎ にんにく しょうが	ナン	あぶら	640	24.7
3	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		こんにやくサラダ しそドレッシング		わかめ つのまた		とうもろこし キャベツ		ドレッシング	784	29.5
		フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト		パインアップル もも	さとう			
6	木	ごはん さけふりかけ ギョウザにゅう	さけ	ぎゅうにゅう			ごはん さとう	ごま	690	29.0
		れんこんのはさみあげ ソース	とりにく			れんこん たまねぎ しいたけ	こむぎこ パンこ でんぶ	あぶら		
		ひじきに	さつまあげ だいず	ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	あぶら	823	32.2
9	火	なめこのみそ	とうふ みそ		こまつな にんじん	なめこ ながねぎ				
		タンメン (ソフトめん タンメンスープ)	ぶたにく		にんじん	もやし キャベツ ながねぎ しょうが にんにく	ソフトめん	あぶら	610	19.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
12	金	チヂミ (1, 2) きょうざのタレ	ぶたにく たまご		にら にんじん	たまねぎ	こむぎこ でんぶ	あぶら	811	24.8
		スティックスイートポテト					さつまいも さとう	ごま		
		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		837	26.2
15	月	とりにくのからあげ	とりにく			しょうが にんにく	でんぶ	あぶら	995	31.2
		ナムル ナムルドレッシング			にんじん かつな	もやし		ドレッシング		
		メイシャントンのとんじる やきプリンタルト	ぶたにく とうふ みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ	じゃがいも こむぎこ さとう あぶら	マーガリン		

- 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いません。
- 18日に使用する「さし茶」、28日に使用する「メイシャント」は境町産です。
- 今月使用するキャベツ、きゅうり、セロリー、にんじん、はくさい、ピーマン、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)

実施回数18回

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。