

2月 こんだてひょう

令和7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<small>く</small>]	[2<small>く</small>]	[3<small>く</small>]	[4<small>く</small>]	[5<small>く</small>]	[6<small>く</small>]		
			に<small>く</small>・さ<small>か</small>な・た<small>ま</small>ご ま<small>ま</small>め<small>せ</small>い<small>ひ</small>ん	ぎ<small>ゆう</small>に<small>ゆう</small>・に<small>ゆう</small>せ<small>い</small>ひ<small>ん</small> こ<small>ざ</small>か<small>な</small>・か<small>い</small>そ<small>う</small>い	り<small>よ</small>くお<small>う</small>し<small>よ</small>く<small>や</small>さ<small>い</small>	そ<small>の</small>た<small>の</small>や<small>さ</small>い き<small>の</small>こ<small>る</small>い・く<small>だ</small>も<small>の</small>	こ<small>く</small>る<small>い</small> い<small>ち</small>る<small>い</small>・さ<small>と</small>う	し<small>ゅ</small>じ<small>つ</small>る<small>い</small> ゆ<small>し</small>		
2	月	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご <small>さいかいまち産 境町で育ったメイシャントンを使用</small> メイシャントンのにくじゃが あぶらあげのみそしる	たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ しいたけ にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ しいたけ きゃべつ えのきたけ ながねぎ	ごはん さとう じゃがいも さとう	あぶら	650	25.9
3	火	コッペパン ぎゅうにゅう いわしのカリカリフライ <small>せつぷりなまこで 節分献立</small> トマトドレッシングサラダ はくさいりくクリームシチュー こくとうふくまめ	いわし とりにく だいず	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん しょうが きゃべつ	しょうが きゃべつ たまねぎ はくさい しめじ	コッペパン じゃがいも でんぶん こめこ ドレッシング	あぶら	701	26.7
4	水	ぶたどん (ごはん ぶたどんのく) にゅうさんきんいんりょう(マスカット) <small>きょうと 北海道 郷土料理の日</small> はなやさいサラダ コーンクリームドレッシング どさんこじる	ぶたにく とりにく みそ	にゅうさんきんいんりょう	にんじん プロッコリー にんじん	にんにく しょうが たまねぎ カリフラワー えだまめ たまねぎ しめじ もやし	ごはん さとう ドレッシング	あぶら	624	24.9
5	木	けんちんうどん (ソフトめん けんちんうどんのしる) ぎゅうにゅう おろしやさいあえ <small>さいかいまち産 境町特産の さし茶使用</small> さしまちやミニあげパン	とりにく とうふ とりにく きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう しいたけ もやし とうもろこし	ソフトめん さといも ドレッシング	あぶら	702	23.8
6	金	ごはん ぎゅうにゅう にくだんご(2, 3) ごもくピーフン ちゅうかスープ	ぶたにく とりにく たまご だいず とりにく かにふうみかまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが じゃがいも たまねぎ たまねぎ しめじ しいたけ	ごはん さとう でんぶん パンこ ピーフン さとう	あぶら	632	22.1
9	月	ごはん わかめふりかけ ぎゅうにゅう ほっけのいちやぼし ごぼうサラダ さつまいもじる	ほっけ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん	ごぼう えだまめ たまねぎ しいたけ	ごはん さとう ごま ドレッシング	あぶら	643	28.2
10	火	ミルクパン ぎゅうにゅう とりにくのトマトソースがけ <small>せかい 世界の料理の日 イタリア</small> イタリアンサラダ ストラッチャテッラ	とりにく まぐろ たまご ハーコン	ぎゅうにゅう	トマト あかピーマン にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく マッシュルーム きゃべつ きピーマン たまねぎ セロリ	ミルクパン さとう じゃがいも パンこ	あぶら	666	30.0
12	木	ピリからにくみそうどん (ソフトめん ピリからにくみそうどんのしる) ぎゅうにゅう えびしゅうまい(2, 3) こんやくサラダ しおちゅうかドレッシング プリン	ぶたにく あぶらあげ みそ えび たら たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ はくさい たまねぎ もやし	ソフトめん でんぶん でんぶん パンこ こむぎこ さとう	あぶら	686	23.4
13	金	ごはん ぎゅうにゅう ハートがたハンバーグたまねぎソース <small>バレンタイン</small> ひじきのいために ハートのなるといすましじる	とりにく ぶたにく だいず とりにく だいず さつまあげ なると とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん いんげんまめ にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく だいこん えのきたけ しいたけ ながねぎ	ごはん さとう でんぶん さとう あぶら	あぶら	678	24.9
16	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため ほうれんそうのごまあえ とうふのみそしる	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	しょうが にんにく たまねぎ じゃがいも もやし たまねぎ しめじ しいたけ	ごはん さとう さとう じゃがいも	あぶら	652	25.2
17	火	フィッシュバーガー (バーガーパン しろみぎかなフライ ソース) ぎゅうにゅう いりたまごのソテー だいこんのコンソメスープ	すけとうだら たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス にんじん	しめじ たまねぎ だいこん たまねぎ はくさい	バーガーパン パンこ こむぎこ あぶら	あぶら	646	27.0
18	水	ひたちぎゅうカレーライス(ごはん ひたちぎゅうカレー) ぎゅうにゅう かいそうサラダ たまねぎドレッシング <small>さいかいまち産 常陸牛を使用</small> りんごゼリーあえ <small>さいかいまち産 境町産マイクロバブル米を使用</small>	ぎゅうにく ぎゅうにゅう わかめ こんぶ つのまた	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご もやし とうもろこし パインアップル もも りんご ナタデココ	ごはん じゃがいも あぶら	あぶら	730	19.5
19	木	タンメン (ソフトめん タンメンスープ) ぎゅうにゅう やきぎょうざ(2, 3) はるさめサラダ	ぶたにく ぶたにく とりにく たまご だいず	ぎゅうにゅう	にんじん にら にんじん	にんにく しょうが はくさい もやし たまねぎ たまねぎ じゃがいも たまねぎ きゅうり	ソフトめん あぶら	あぶら	606	22.2
20	金	ごはん ぎゅうにゅう とんかつ <small>じゆけんせい 受験生応援献立</small> はくさいのあえもの わふうドレッシング のっぺいじる	ぶたにく たまご だいず とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん	はくさい だいこん れんこん ながねぎ	ごはん パンこ さとう でんぶん さといも でんぶん	あぶら	727	23.7
24	火	ホットドック (きれめいりコッペパン ウインナートマトソースがけ) ぎゅうにゅう コールスローサラダ カレーポトフ	ソーセージ だいず とりにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん にんじん こまつな	たまねぎ にんにく じゃがいも とうもろこし たまねぎ	きれめいりコッペパン さとう でんぶん あぶら	あぶら	646	24.4
25	水	ごはん にゅうさんきんいんりょう(ストロベリー) とりにくのレモンに ナムル <small>ながたしよ 長田小リクエストメニュー</small> とんじる	とりにく ぶたにく みそ	にゅうさんきんいんりょう	にんじん にんじん	レモン こまつな にんじん もやし だいこん ごぼう たまねぎ ながねぎ	ごはん でんぶん さとう じゃがいも あぶら	あぶら	687	25.1
26	木	サンマーメン (ちゅうかめん サンマーメンスープ) ぎゅうにゅう カリフラワーのちゅうかあえ ちゅうかドレッシング フルーツあんじん	ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん	にんにく たまねぎ じゃがいも もやし カリフラワー きゅうり パインアップル もも	ちゅうかめん でんぶん あぶら	あぶら	665	25.6
27	金	ごはん ぎゅうにゅう まさばさいきょうづけ だいこんのそぼろに くだくさんじる	さば みそ ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	しょうが だいこん えだまめ えのきたけ たまねぎ しいたけ	ごはん さとう さといも でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	650	26.9

茨城をたべようWeek

●物質の都合により、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。
●2日に使用する「メイシャントン」、5日に使用する「さしま茶」、18日に使用する「常陸牛」「マイクロバブル米」は境町産です。
●今月使用する、にんじん、はくさい、もやし、さといも、だいこん、ピーマン、セロリ、きゅうり、れんこん、ねぎ は茨城県産を使用する予定です。

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。

※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。裏側には給食日より記載されています。貼ったままめくって見るができます。
※献立表・給食日より、町ホームページに掲載しています。(http://www.town.sakai.ibaraki.jp)