

令和8年2月分予定献立表(小学校)

那珂市立学校給食センター
TEL:029-298-1102
FAX:029-295-2119

日	献 立	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	エネルギーになる(黄)	調味料他	
★ 節 分 献 立 ★						
2 (月)	ごはん 牛乳 いわしのかばやき たいすのごもくに みぞけんちんじる	牛乳 ◆いわしでんぶんつき とり肉・だいす・◆さつまあげ とうふ・みそ	れんこん・にんじん だいこん・こまつな・にんじん・ねぎ・ごぼう・ほししいたけ	米 油・さとう 油・こんにゃく・ごま・さとう さといも・油	しょうゆ・みりん・酒 酒・しょうゆ・みりん かつおだし・こんぶだし	
	はちみつパン 牛乳 オムレツ マスタードレッシングサラダ	牛乳 ◆オムレツ ◆ハム		はちみつパン		
	はくさいのシチュー	とり肉・いんげんまめ・とうふ	こまつな・キャベツ・にんじん・きバブリカ・たまねぎ・レモンかじゅう はくさい・たまねぎ・にんじん・とうもろこし・バセリ	油・さとう じゃがいも・油・米ご	つぶマスター・酢・塩・こしょう とりだし・塩・こしょう	
	ごはん 牛乳 ビビンバ 塩ナムル トッケスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉・とうふ		米 さとう・油 トック・油	酒・しょうゆ・コチュジャン・みりん ◆塩ちゅうかドレッシング とりだし・酒・しょうゆ・塩・こしょう	
4 (水)	カレーなんばんうどん(ソフトめん) 牛乳 やさいとうふナゲット(2)	ぶた肉・◆なると ◆やさいとうふナゲット	にんじん・たまねぎ・チングンサイ・ねぎ・ごぼう	ソフトめん・油・でんぶん	しょうゆ・◆カレールウ・カレーこ・かつおだし・みりん・酒	
	れんこんサラダ		キャベツ・れんこん・こまつな・にんじん	さとう・◆ノンエッグマヨネーズ・ごま	しょうゆ・酢・塩・とうがらし	
	★ ナカマロちゃん給食 ★					
6 (金)	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうがやき こまつなサラダ にうとたまごのスープ	牛乳 ぶた肉・かんてん ◆まぐろ油づけ とうふ・◆かまぼこ・たまご	にんにく・しょうが・たまねぎ こまつな・もやし・キャベツ・にんじん にら・にんじん・ねぎ・チングンサイ	米 油・さとう 油 でんぶん	しょうゆ・みりん・酒 酢・塩・こしょう とりだし・しょうゆ・塩・こしょう	
	★ 体を温める献立 ★					
	9 (月)	ごはん かんこのり 牛乳 どうふのピリからに パンパンジーサラダ	◆かんこのり 牛乳 とうふ・ぶた肉 ◆とり肉水煮	しょうが・たまねぎ・にんじん・たけのこ・きくらげ・チングンサイ きゅうり・キャベツ・にんじん・にんにく	米 油・さとう・でんぶん・ごま油 はるさめ・油・さとう・ラー油・ごま	
	10 (火)	ごくとうパン 牛乳 さけのこうそうやき マカロニサラダ やさいスープ		ごくとうパン		
12 (木)	とんこつラーメン(ちゅうかめん) 牛乳 きなこいも かいそうサラダ	ぶた肉・◆なると 牛乳 きなこ わかめ・つのまた・こんぶ・くきわかめ・かんてん・あかさぎのり・しろさぎのり・◆まぐろ油づけ	しょうが・にんにく・ねぎ・にんじん・こまつな・もやし・はくさい・きくらげ さつまいも・油・さとう・みずあめ・でんぶん にんじん・キヤベツ・きゅうり	ちゅうかめん・油・ごま さつまいも・油・さとう・みずあめ・でんぶん 油・さとう	◆とんこつラーメンスープ・しょうゆ・酒・塩・こしょう しょうゆ	
	13 (金)	キーマカレーライス(ごはん) 牛乳 かんてんいりヘルシーサラダ きよみオレンジ	ぶた肉・だいす・ひよこまめ 牛乳 かんてん・◆かまぼこ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・トマト・ブルーン・りんご キャベツ・きゅうり・こまつな・にんじん・レモンかじゅう きよみオレンジ	米・油 油・さとう	ワイン・カレーこ・こしょう・ケチャップ・ソース・◆カレールウ(2種類)
	★ 横堀小学校リクエスト給食 ★					
16 (月)	ごはん 牛乳 ヤンニヨムチキン プロッコリーのサラダ とんじる	牛乳 とり肉 ◆まぐろ水煮 ぶた肉・とうふ・みそ		米 でんぶん・油・みずあめ・さとう・ごま		
	★ 世界の料理～ドイツ～★					
	17 (火)	ココアパン 牛乳 ハンバーグのデミグラスソースかけ カルツフェル・ザラート アイトブフ	牛乳 ◆ハンバーグ きゅうり・にんじん・きバブリカ とり肉・レンズまめ	ココアパン 油 じゃがいも・さとう・◆ノンエッグマヨネーズ 油		◆デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン 酢・こしょう 塩・こしょう・とりだし
	18 (水)	ごはん 牛乳 カレーおでん なつとう どさえ	牛乳 ◆さつまあげ・◆ちくわ・◆ソーセージ ◆なつとう わかめ・かつおぶし	米 じゃがいも 油・さとう		こしょう・カレーこ・コンソメ・◆カレールウ
19 (木)	19 20 21	とりなんばんうどん(ソフトめん) 牛乳 ココアあげパン ひじきのサラダ	とり肉・油あげ 牛乳 ひじき・◆ハム	にんじん・だいこん・こまつな・ねぎ・ごぼう・ほししいたけ コッペパン・油 油・さとう・ごま油		しょうゆ・塩・酒・みりん・かつおだし・こんぶだし・とうがらし
	22 (金)	ごはん 牛乳 かんこくふう肉じゃが きびなごカリカリフライ(2) しようがあえ	牛乳 ぶた肉 ◆きびなごカリカリフライ(ぎょらん)	米 油・じゃがいも・しらたき・さとう 油		トウバンジャン・しょうゆ・酒・みりん・コチュジャン
	23 (木)	米こパン 牛乳 ししゃもフリッター(1・2・2) きりほししたいこんいりサラダ ミネストローネ	牛乳 ◆ししゃもフリッター(ぎょらん) ◆まぐろ水煮 とり肉	米こパン 油・じゃがいも・しらたき・さとう はるさめ・ごま油・さとう 油・じゃがいも・マカロニ		しょうゆ・酢・からし とりだし・塩・こしょう
24 (火)	24 (水)	ごはん 牛乳 しゅうまい(2) マーポーディー	牛乳 ◆しゅうまい	米 油・さとう・ごま油・でんぶん		
	25 (木)	25 (水)	牛乳 しゅうまい(2) マーポーディー	牛乳 ◆しゅうまい	トウバンジャン・しょうゆ・酒	
	26 (木)	26 (水)	牛乳 肉まん コーンサラダ	牛乳 ◆肉まん	油・さとう	とりだし・みりん・しょうゆ・塩・こしょう
	27 (木)	27 (水)	牛乳 もうかのたつたあげ からしあえ みだくさんじる	牛乳 ◆もうかのたつたあげ	米 油	しょうゆ・からし かつおだし・こんぶだし

※材料の都合により献立を変更する場合もありますのでご了承ください。

※献立表に記載してある「たまご」とは「鶏卵」のことです。

※◆マークの食品は加工品です。

※ペーパン・ハム・ソーセージは乳・卵不使用の食物アレルギー対応品を使用しています。

※この献立表には微量の食品および調味料は記載されておりません。

※給食で使用しているパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖、ココアパウダー、米粉などの副材料を加えたパンもあります。

今月の地場産物(那珂市産)・・・米、ごぼう、こまつな、にら、はくさい、たまご

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
平均栄養所要量	641	26.5	18.1	356	3.9	346	0.65	0.57	33	2.2
基準栄養所要量	650	26.8	18.0	350	3.0	200	0.40	0.40	25	2未満