

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			米	
	牛乳	牛乳			
	いわしのかばやき	◆いわしでんぶんつき		油・さとう	しょうゆ・みりん・酒
	だいずのごもくに みそけんちんじる	とり肉・だいず・◆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	油・こんにゃく・ごま・さとう さといも・油	酒・しょうゆ・みりん かつおだし・こんぶだし
3 (火)	はちみつパン			はちみつパン	
	牛乳	牛乳			
	オムレツ	◆オムレツ			
	マスタードドレッシングサラダ はくさいのシチュー	◆ハム とり肉・いんげんまめ・とう乳	こまつな・キャベツ・にんじん・きバプリカ・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・パセリ	油・さとう じゃがいも・油・米こ	つがマスタード・酢・塩・こしょう とりだし・塩・こしょう
4 (水)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ビビンバ	ぶた肉	たけのこ・きりぼしだいこん・しょうが・にんにく もやし・こまつな・きゅうり・にんじん	さとう・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
	塩ナムル トックスープ	とり肉・とうふ	ぶなしめじ・にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ・きくらげ	トック・油	とりだし・酒・しょうゆ・塩・こしょう
5 (木)	カレーなんばんうどん(ソフトめん)	ぶた肉・◆なると	にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ・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
	牛乳	牛乳			
	やさいとうふナゲット(2)	◆やさいとうふナゲット			
	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			米	
	牛乳	牛乳			
	ぶた肉のしょうがやき	ぶた肉・かんてん	にんにく・しょうが・たまねぎ	油・さとう	しょうゆ・みりん・酒
	こまつなサラダ にらとたまごのスープ	◆まぐろ油づけ とうふ・◆かまぼこ・たまご	こまつな・もやし・キャベツ・にんじん にら・にんじん・ねぎ・チンゲンサイ	油 でんぶん	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			米	
	かんこくのり	◆かんこくのり			
	牛乳	牛乳			
	とうふのピリからに パンパンジーサラダ	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・チンゲンサイ きゅうり・キャベツ・にんじん・にんにく	油・さとう・でんぶん・ごま油 はるさめ・油・さとう・ラー油・ごま	酒・◆オイスターソース・しょうゆ・トウバンジャン しょうゆ・酢
10 (火)	こくとうパン			こくとうパン	
	牛乳	牛乳			
	さけのこうそうやき	さけ		油・パンこ	◆こうそうミックス
	マカロニサラダ やさいスープ	◆とり肉油づけ とり肉	きゅうり・にんじん・キャベツ・とうもろこし にんじん・はくさい・たまねぎ・こまつな・ぶなしめじ	マカロニ・油・◆ノンエッグマヨネーズ 油・じゃがいも	酢・塩・こしょう とりだし・しょうゆ・塩・こしょう
12 (木)	とんこつラーメン(ちゅうかめん)	ぶた肉・◆なると	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	ちゅうかめん・油・ごま	◆とんこつラーメンスープ・しょうゆ・酒・塩・こしょう
	牛乳	牛乳			
	きなこいも	きなこ		さつまいも・油・さとう・みずあめ・でんぶん	しょうゆ
	かいそうサラダ	わかめ・つのまた・こんぶ・くきわかめ・かんてん・あかすきのり・しろすきのり・◆まぐろ油づけ	にんじん・キャベツ・きゅうり	油・さとう	しょうゆ・酢・塩・こしょう
13 (金)	キーマカレーライス(ごはん)	ぶた肉・だいず・ひよこまめ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・トマト・ブルー・りんご	米・油	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)
	牛乳	牛乳			
	かんてんいりヘルシーサラダ	かんてん・◆かまぼこ	キャベツ・きゅうり・こまつな・にんじん・レモンかじゅう	油・さとう	しょうゆ・酢・塩・こしょう
	きよみオレンジ		きよみオレンジ		
★ 横 堀 小 学 校 リ ク エ ス ト 給 食 ★					
16 (月)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ヤンニョムチキン	とり肉	にんにく・しょうが	でんぶん・油・みずあめ・さとう・ごま	塩・こしょう・酒・ケチャップ・しょうゆ・コチュジャン・トウバンジャン
	ブロッコリーのサラダ とんじる	◆まぐろ水煮 ぶた肉・とうふ・みそ	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ	油・さとう 油・じゃがいも・こんにゃく	酢・塩・こしょう かつおだし・こんぶだし
★ 世 界 の 料 理 ～ ド イ ツ ～ ★					
17 (火)	ココアパン			ココアパン	
	牛乳	牛乳			
	ハンバーグのデミグラスソースがけ	◆ハンバーグ	たまねぎ・マッシュルーム	油	◆デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン
	カルトツフェル・ザラート アイントプフ	とり肉・レンズまめ	きゅうり・にんじん・きバプリカ にんじん・こまつな・たまねぎ・キャベツ・セロリー	じゃがいも・さとう・◆ゾンエッグマヨネーズ 油	酢・こしょう 塩・こしょう・とりだし
18 (水)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	カレーおでん なっとう	◆さつまあげ・◆ちくわ・◆ソーセージ ◆なっとう	たまねぎ・にんじん・だいこん	じゃがいも	こしょう・カレーこ・コンソメ・◆カレールウ
	とさあえ	わかめ・かつおぶし	こまつな・きゅうり・もやし・にんじん	油・さとう	しょうゆ・酢
19 (木)	とりなんばんうどん(ソフトめん)	とり肉・油あげ	にんじん・だいこん・こまつな・ねぎ・ごぼう・ほししいたけ	ソフトめん・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
	牛乳	牛乳			
	ココアあげパン ひじきのサラダ	ひじき・◆ハム	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	コッパパン・油 油・さとう・ごま油	◆ミルクココア しょうゆ・酒・酢・こしょう
	ごはん			米	
20 (金)	牛乳	牛乳			
	かんこくふう肉じゃが	ぶた肉	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・きくらげ	油・じゃがいも・しらたき・さとう	トウバンジャン・しょうゆ・酒・みりん・コチヨジャン
	きびなごカリカリフライ(2)	◆きびなごカリカリフライ(ぎょうらん)		油	
	しょうがあえ		キャベツ・ほうれんそう・にんじん・もやし・しょうが		しょうゆ
24 (火)	米こパン			米こパン	
	牛乳	牛乳			
	ししゃもフリッター(1・2・2)	◆ししゃもフリッター(ぎょうらん)			
	きりぼしだいこんいりサラダ ミネストローネ	◆まぐろ水煮 とり肉	きりぼしだいこん・もやし・こまつな・にんじん たまねぎ・キャベツ・にんじん・セロリー・トマト・パセリ	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
25 (水)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	しゅうまい(2)	◆しゅうまい			
	マーボーだいこん	ぶた肉・みそ	だいこん・にんじん・たまねぎ・にら・ねぎ・ほししいたけ・きくらげ・にんにく・しょうが	油・さとう・ごま油・でんぶん	トウバンジャン・しょうゆ・酒
26 (木)	ちゅうかスープ	とうふ・◆かまぼこ・わかめ	はくさい・にんじん・こまつな・ねぎ・えのきたけ	ごま油	とりだし・しょうゆ・塩・こしょう
	かんとんめん(ちゅうかめん)	ぶた肉・いか	はくさい・もやし・チンゲンサイ・ねぎ・にんじん・きくらげ・しょうが	ちゅうかめん・油・ごま油・でんぶん	酒・とりだし・みりん・しょうゆ・塩・こしょう
	牛乳	牛乳			
	肉まん コーンサラダ	◆とり肉油づけ	こまつな・キャベツ・とうもろこし・にんじん	◆肉まん ごま・油・さとう	酢・塩・こしょう
27 (金)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	もうかのたつたあげ	◆もうかのたつたあげ		油	
	からしあえ みだくさんじる		ほうれんそう・もやし・にんじん にんじん・だいこん・こまつな・ねぎ	しょうゆ・からし 油・じゃがいも	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が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。
※ベーコン、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B ₁ mg	ビタミンB ₂ 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