

令和8年2月分予定献立表(中学校)

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
2 (月)	キーマカレーライス(ごはん)	豚肉・大豆・ひよこ豆	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・トマト・ブルーン・りんご	米・油	ワイン・カレー粉・こしょう・ケチャップ・ソース・◆カレールウ(2種類)
	牛乳	牛乳			
	寒天入りヘルシーサラダ	寒天・◆かまぼこ	キャベツ・きゅうり・小松菜・人参・レモン果汁	油・砂糖	しょうゆ・酢・塩・こしょう
	清見オレンジ		清見オレンジ		
★ 節 分 献 立 ★					
3 (火)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	いわしのかば焼き	◆いわしでん粉付き		油・砂糖	しょうゆ・みりん・酒
	大豆の五目煮	とり肉・大豆・◆さつま揚げ	れんこん・人参	油・ごんにやく・ごま・砂糖	酒・しょうゆ・みりん
4 (水)	みそげんちゃん汁	豆腐・みそ	大根・小松菜・人参・ねぎ・ごぼう・干しいたけ	里いも・油	かつおだし・こんぶだし
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	韓国風肉じゃが	豚肉	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・きくらげ	油・じゃがいも・しらたき・砂糖	トウバンジャン・しょうゆ・酒・みりん・コチュジャン
5 (木)	きびなごカリカリフライ(2)	◆きびなごカリカリフライ(魚卵)		油	
	しょうが和え		キャベツ・ほうれん草・人参・もやし・しょうが		しょうゆ
	とり南蛮うどん(ソフトめん)	とり肉・油揚げ	人参・大根・小松菜・ねぎ・ごぼう・干しいたけ	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・唐辛子
	牛乳	牛乳			
6 (金)	ココア揚げパン			ココアパン・油	◆ミルクココア
	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	油・砂糖・ごま油	しょうゆ・酒・酢・こしょう
	はちみつパン			はちみつパン	
	牛乳	牛乳			
7 (月)	オムレツ	◆オムレツ			
	マスタードドレッシングサラダ	◆ハム	小松菜・キャベツ・人参・黄パプリカ・玉ねぎ・レモン果汁	油・砂糖	粒マスタード・酢・塩・こしょう
	白菜のシチュー	とり肉・いんげん豆・豆乳	白菜・玉ねぎ・人参・とうもろこし・パセリ	じゃがいも・油・米粉	とりだし・塩・こしょう
	ごはん			米	
8 (火)	牛乳	牛乳			
	しゅうまい(3)	◆しゅうまい			
	マーボー大根	豚肉・みそ	大根・人参・玉ねぎ・にら・ねぎ・干しいたけ・きくらげ・にんにく・しょうが	油・砂糖・ごま油・でん粉	トウバンジャン・しょうゆ・酒
	中華スープ	豆腐・◆かまぼこ・わかめ	白菜・人参・小松菜・ねぎ・えのきたけ	ごま油	とりだし・しょうゆ・塩・こしょう
9 (水)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	もうかの竜田揚げ	◆もうかの竜田揚げ		油	
	辛子和え		ほうれんそう・もやし・人参		しょうゆ・辛子
10 (木)	実沢山汁	豚肉・豆腐・こんぶ・みそ	人参・大根・小松菜・ねぎ	油・じゃがいも	かつおだし・こんぶだし
	広東めん(中華めん)	豚肉・いか・うずら卵	白菜・もやし・チンゲンサイ・ねぎ・人参・きくらげ・しょうが	中華めん・油・ごま油・でん粉	酒・とりだし・みりん・しょうゆ・塩・こしょう
	牛乳	牛乳			
	肉まん			◆肉まん	
11 (金)	コーンサラダ	◆とり肉油揚げ	小松菜・キャベツ・とうもろこし・人参	ごま・油・砂糖	酢・塩・こしょう
	米粉パン			米粉パン	
	牛乳	牛乳			
	ししゃもフリッター(2)	◆ししゃもフリッター(魚卵)		油	
12 (月)	切干大根入りサラダ	◆まぐろ水煮	切干大根・もやし・小松菜・人参	春雨・ごま油・砂糖	しょうゆ・酢・辛子
	ミネストローネ	とり肉	玉ねぎ・キャベツ・人参・セロリートマト・パセリ	油・じゃがいも・マカロニ	とりだし・塩・こしょう
★ ナ カ マ ロ ち ゃ ん 給 食 ★					
13 (火)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	豚肉のしょうが焼き	豚肉・寒天	にんにく・しょうが・玉ねぎ	油・砂糖	しょうゆ・みりん・酒
	小松菜サラダ	◆まぐろ油揚げ	小松菜・もやし・キャベツ・人参	油	酢・塩・こしょう
14 (水)	にらと卵のスープ	豆腐・◆かまぼこ・卵	にら・人参・ねぎ・チンゲンサイ	でん粉	とりだし・しょうゆ・塩・こしょう
★ 体 を 温 め る 献 立 ★					
15 (木)	ごはん			米	
	韓国のみ	◆韓国のり			
	牛乳	牛乳			
	豆腐のビリ辛煮	豆腐・豚肉	しょうが・玉ねぎ・人参・たけのこ・きくらげ・チンゲンサイ	油・砂糖・でん粉・ごま油	酒・◆オイスターソース・しょうゆ・トウバンジャン
16 (金)	パンパンジーサラダ	◆とり肉水煮	きゅうり・キャベツ・人参・にんにく	春雨・油・砂糖・ラー油・ごま	しょうゆ・酢
★ 横 堀 小 学 校 リ ク エ ス ト 給 食 ★					
17 (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	でん粉・油・水あめ・砂糖・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	◆まぐろ水煮	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり	油・砂糖	酢・塩・こしょう
18 (火)	豚汁	豚肉・豆腐・みそ	大根・人参・ごぼう・ねぎ	油・じゃがいも・ごんにやく	かつおだし・こんぶだし
	カレー南蛮うどん(ソフトめん)	豚肉・◆なると	人参・玉ねぎ・チンゲンサイ・ねぎ・ごぼう	ソフトめん・油・でん粉	しょうゆ・◆カレールウ・カレー粉・かつおだし・みりん・酒
	牛乳	牛乳			
	野菜豆腐ナゲット(2)	◆野菜豆腐ナゲット			
19 (水)	れんこんサラダ		キャベツ・れんこん・小松菜・人参	砂糖・◆ノンエッグマヨネーズ・ごま	しょうゆ・酢・塩・唐辛子
★ 世 界 の 料 理 ～ ド イ ツ ～ ★					
20 (木)	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	玉ねぎ・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
	カルトツェル・ザラート		きゅうり・人参・黄パプリカ	じゃがいも・砂糖・◆ノンエッグマヨネーズ	酢・こしょう
21 (金)	アイントプフ	とり肉・レンズ豆	人参・小松菜・玉ねぎ・キャベツ・セロリー	油	塩・こしょう・とりだし
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ビビンバ	豚肉	たけのこ・切干大根・しょうが・にんにく	砂糖・油	酒・しょうゆ・コチュジャン・みりん
22 (月)	塩ナムル		もやし・小松菜・きゅうり・人参		◆塩中華ドレッシング
	トックスープ	とり肉・豆腐	ぶなしめじ・人参・玉ねぎ・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
23 (火)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	カレーおでん	◆さつま揚げ・◆ちくわ・◆ソーセージ	玉ねぎ・人参・大根	じゃがいも	こしょう・カレー粉・コンソメ・◆カレールウ
	納豆	◆納豆			
24 (水)	土佐和え	わかめ・かつお節	小松菜・きゅうり・もやし・人参	油・砂糖	しょうゆ・酢
	豚骨ラーメン(中華めん)	豚肉・◆なると	しょうが・にんにく・ねぎ・人参・小松菜・もやし・白菜・きくらげ	中華めん・油・ごま	◆豚骨ラーメンスープ・しょうゆ・酒・塩・こしょう
	牛乳	牛乳			
	きな粉いも	きな粉		さつまいも・油・砂糖・水あめ・でん粉	しょうゆ
25 (木)	海藻サラダ	わかめ・つのまた・こんぶ・茎わかめ・寒天・赤すぎのり・白すぎのり・◆まぐろ油揚げ	人参・キャベツ・きゅうり	油・砂糖	しょうゆ・酢・塩・こしょう
	黒糖パン			黒糖パン	
	牛乳	牛乳			
	鮭の香草焼き	鮭		油・パン粉	◆香草ミックス
26 (金)	マカロニサラダ	◆とり肉油揚げ	きゅうり・人参・キャベツ・とうもろこし	マカロニ・油・◆ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・こしょう
	野菜スープ	とり肉	人参・白菜・玉ねぎ・小松菜・ぶなしめじ	油・じゃがいも	とりだし・しょうゆ・塩・こしょう

※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「卵」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、小松菜、にら、白菜、卵										
	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	804	32.3	20.9	386	5.0	400	0.82	0.64	39	2.7
基準栄養所要量	830	34.2	23.0	450	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5未満