境町立学校給食センター

平成２８年度

2月　こんだてひょう

エネルギーとたんぱく質量は，
上段→小学校中学年（3・4年生）
下段→中学生の量になります。

日	曜	こんだて	おもなざいりょう						栄養価	
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
			【1群】肉・魚・たまご 豆・豆製品	【2群】牛乳・乳製品 小魚・海藻類	【3群】緑黄色野菜	【4群】その他の野菜 きのこ類・果物	【5群】穀類 いも類・砂糖	【6群】種実類 油脂	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱくしつ (ｇ)
1	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		655	21.7
		マヨたまカツ ソース	たまご ソーセージ				パンこ	あぶら		
		こんにゃくサラダ かんきつドレッシング		わかめ つのまた こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング	805	25.5
		オニオンスープ	とりにく		にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ しめじ		あぶら		
2	木	タンメン（ソフトめん タンメンスープ）	ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし ねぎ きくらげ	ソフトめん	あぶら	687	21.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		キントンパイ					さつまいも こむぎこ さとう	あぶら	848	25.4
		ゆでぼしだいこんのサラダ わふうドレッシング		こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり		ドレッシング		
3	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		668	25.3
		いわしのみぞれに		いわし		だいこん	でんぷん			
		ごもくきんぴら	さつまあげ		にんじん	ごぼう えだまめ	さとう	ごま ごまあぶら	894	35.9
		メイシャントンのとんじる ふくまめフィッシュ	ぶたにく とうふ みそ だいず	かたくちいわし	にんじん	だいこん ねぎ	じゃがいも さとう	あぶら		
6	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		700	26.6
		はるさめいりマーボーどうふ	とうふ ぶたにく		にんじん にら	たまねぎ しいたけ ねぎ	はるさめ でんぷん	あぶら		
		ぎょうざ（２・３） ぎょうざのたれ	ぶたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ ねぎ	こむぎこ		879	32.7
		ブロッコリーサラダ コールスロードレッシング			ブロッコリー にんじん			ドレッシング		
7	火	しょくぱん ブルーベリージャム ※にゅうさんきんいんりょう		だっしふんにゅう		ブルーベリー イチゴ	しょくパン さとう		651	26.8
		とりにくのバジルソテー	とりにく		バジル					
		シーザーサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング	778	31.8
		コーンスープ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ		バター		
8	水	すきやきどん（ごはん すきやきに）	ぎゅうにく うずらのたまご やきどうふ		にんじん さやえんどう	たまねぎ はくさい しいたけ	ごはん さとう		709	25.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		シューマイ（２・３） しょうゆ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	こむぎこ		886	30.1
		かぶときゅうりのあさづけ グレープフルーツ				きゅうり かぶ グレープフルーツ				
9	木	ごもくうどん（ソフトめん ごもくじる）	ぶたにく かまぼこ		にんじん	しいたけ ねぎ	ソフトめん		686	24.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		もちいなり	あぶらあげ				もちごめ さとう		834	29.7
		ほうれんそうのしらすあえ		しらすぼし	にんじん ほうれんそう					
10	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		690	25.0
		メンチカツ ソース	ぶたにく とりにく			キャベツ	パンこ こむぎこ	あぶら		
		だいこんとあつあげのたいたん	とりにく なまあげ		さやえんどう	だいこん	さとう		886	30.1
		きょうふうみそしる	みそ あぶらあげ	わかめ	にんじん きょうな	ねぎ	ふ			
13	月	ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう ひじき			ごはん さとう	ごま	725	24.6
		ぶりこめこカツ ソース	ぶり				こめこ	あぶら		
		れんこんサラダ			にんじん	れんこん えだまめ		ドレッシング	846	28.4
		なめこのみそしる	とうふ みそ		にんじん こまつな	なめこ ねぎ				
14	火	てりやきバーガー（バーガーパン てりやきハンバーグ）	ぶたにく とりにく			たまねぎ	バーガーパン さとう でんぷん		735	31.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		チーズとまめのサラダ たまねぎドレッシング	ひよこまめ レッドキドニー	チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング	859	35.4
		ワンタンスープ ※チョコムース	ぶたにく なると	だっしふんにゅう	にんじん こまつな	しいたけ ねぎ たまねぎ	こむぎこ さとう	ごまあぶら ごま		
15	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		626	24.3
		とりのごまみそやき	とりにく みそ					ごま		
		こんさいじる	あぶらあげ とうふ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	さといも		809	29.2
		オイキムチ			にんじん	だいこん きゅうり				
16	木	ミートソーススパゲティ（スパゲティ ミートソース）	ぶたにく	チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ	バター	621	25.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		おこのみやき ソース	すけそうだら たこ	おきあみ		キャベツ ねぎ	こむぎこ		753	30.1
		ベリーデザート		ぎゅうにゅう		イチゴ ブルーベリー	さとう			
17	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		724	25.4
		はるまき しょうゆ	とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ	こむぎこ はるさめ	あぶら		
		カレービーフン	ぶたにく えび いか		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ しいたけ	ビーフン	ごまあぶら	891	29.1
		ぐだくさんみそしる	みそ あぶらあげ	わかめ	にんじん こまつな	ねぎ しいたけ				
20	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		651	24.7
		いかのさしまちゃあげ しょうゆ	イカ				てんぷらこ	あぶら		
		あじつけにくだんご（２・３）	とりにく			たまねぎ	さとう		829	36.9
		すましじる	とりにく		にんじん こまつな	しいたけ たけのこ				
21	火	あげぱん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			コッペパン さとう	あぶら	631	23.5
		パンパンジーサラダ パンパンジードレッシング	とりにく		にんじん	とうもろこし きゅうり		ドレッシング		
		はるさめスープ	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	ねぎ めんま しめじ	はるさめ	ごまあぶら	721	26.5
		※ヨーグルト		ヨーグルト						
22	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		740	33.7
		ホイコーロー	ぶたにく		ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ きくらげ	さとう	あぶら		
		ちゅうかコーンスープ	たまご ベーコン		チンゲンサイ	とうもろこし	でんぷん		877	38.4
		さくらだいこんづけ				だいこん				
23	木	サンラータンメン（ソフトめん サンラータンメンスープ）	ぶたにく とうふ		にら	しいたけ きくらげ たけのこ ねぎ	ソフトめん でんぷん	ごまあぶら	614	22.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ミニにくまん	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ さとう		769	27.1
		こまつなのナムル			にんじん こまつな	もやし		ドレッシング		
24	金	ポークカレー（むぎごはん ポークカレー）	ぶたにく		にんじん	たまねぎ りんご	むぎごはん じゃがいも	あぶら	743	20.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		チキンナゲット（２・３） ケチャップ	とりにく				こむぎこ	あぶら	898	23.7
		ナタデココオレンジあえ				ナタデココ もも パインアップル				
27	月	ごはん みそピーナッツ ぎゅうにゅう	みそ	ぎゅうにゅう			ごはん さとう	らっかせい ごま	747	32.6
		さばのかおりやき	さば				さとう			
		ぶたにくとやさいのねぎしおいため	ぶたにく		にんじん	キャベツ たけのこ もやし ねぎ きくらげ			882	36.6
		わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	しいたけ たまねぎ		ごまあぶら ごま		
28	火	ピタパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ピタパン		753	30.0
		フライドチキン	とりにく				こむぎこ	あぶら		
		イカいりやきそば	ぶたにく イカ		にんじん	キャベツ たまねぎ	ちゅうかめん	あぶら	885	35.7
		オーシャンマリネ	かにふうみかまぼこ	わかめ つのまた こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング		

節分メニュー

境町のメイシャントン使用

長田小リクエストメニュー

郷土料理の日《 京都 》

バレンタインメニュー

境町の特産さしま茶を使用

世界の料理《 中国・四川 》

茨城をたべようＷｅｅｋ

実施回数　20回

★お知らせ　給食費補助について ★

給食費の補助は，28年度内に給食費を完納し，未納がない保護者に交付します。9月分納付額から半額，または全額無料になるのではないので，今まで通りの金額を納付してください。給食費補助金の申請書を送付します。 問い合わせ先 境町立学校給食センター℡ 86－5907

●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ゲン等，使用食品のすべては記載しておりません。
●※は給食センターで空容器を回収します。
●今月使用する キャベツ，白菜は境町産を使用します。
●3日に使用する豚肉は，境町産のメイシャントンです。

※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。張ったままめくって見ることができます。