

2022 2月学校給食献立予定表

那須中学校

給食回数18回

日	曜	献立	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える			主にエネルギーになる		栄養量				
			1群	2群	3群	4群		5群	6群	1群	たんぱく質	脂質	塩分	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物		穀類・いも 類 砂糖	油脂	(kcal)	(g)	(g)	(g)	
1	火	丸パン 牛乳 味噌ラーメン ほうれん草のツナあえ	豚肉 みそ	なると ツナ	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ ねぎ はくさい	もやし にんにく とうもろこし	パン 中華麺	油 ごま油 マヨネーズ	923	38.7	29.3	4.0
2	水	麦ご飯 牛乳 豚肉コロッケ 千草和え わかめの味噌汁	みそ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ だいこん えのきだけ	もやし たまねぎ	米 麦 砂糖 パン粉 じゃがいも	油 ごま	821	24.6	22.8	3.0	
3	木	二うご飯 牛乳 いわしの生姜煮 五目豆 かきたま汁	大豆 豆腐 いわし 絹揚げ	鶏卵 牛乳 こんぶ	にら にんじん ほうれん草	だいこん		米 砂糖 でん粉		786	32.1	22.6	2.7	
4	金	麦ご飯 牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ 粒マスタードサラダ マロニースープ	ハム 鶏肉 豚肉	なると 牛乳	にんじん	りんご キャベツ とうもろこし ねぎ	にんにく きゅうり はくさい たまねぎ	米 麦 砂糖 マロニー	油	840	30.7	27.4	2.7	
7	月	三色丼(麦ご飯) 牛乳 五目きんぴら 高野豆腐の味噌汁	鶏肉 さつま揚げ 凍り豆腐	鶏卵 豚肉 みそ	牛乳	にんじん しょうが ごぼう しいたけ	えだまめ ねぎ	米 麦 砂糖 ざらめ じゃがいも	油	924	35.3	27.6	3.4	
8	火	背割れコッペパン 牛乳 白身魚フライ グリーンサラダ ABCスープ タルタルソース	ホキ ベーコン	牛乳	ほうれん草 ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし	きゅうり たまねぎ	じゃがいも マカロニ ドレッシング	油 タルタルソース ドレッシング	826	30.3	31.8	3.1	
9	水	麦ご飯 牛乳 納豆 れんこんサラダ すき焼き風煮	納豆 豆腐	豚肉 牛乳	にんじん	キャベツ はくさい しいたけ	えだまめ ねぎ れんこん	米 麦 ざらめ	ドレッシング 油	891	33.5	31.4	2.3	
10	木	麦ご飯 牛乳 野菜しゅうまい チャブチェ わかめスープ	豚肉	鶏卵 牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ	にんにく しいたけ もやし	米 麦 はるさめ でん粉 しゅうまいの皮	油 ごま油 ごま	806	28.4	21.0	2.8	
14	月	チキンライス 牛乳 ドリアソース フレンチサラダ	鶏肉	ベーコン 牛乳 生クリーム チーズ	ブロッコリー にんじん	にんにく キャベツ しめじ	たまねぎ とうもろこし	米 バター オリーブ油 ドレッシング	882	31.1	35.6	3.5		
15	火	米粉パン とちおとめジャム 牛乳 照り焼きチキン マカロニサラダ 豚肉のカルボナーダ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく	とうもろこし マッシュルーム セロリ	マカロニ じゃがいも ジャム	マヨネーズ 油	856	44.4	30.0	3.0	

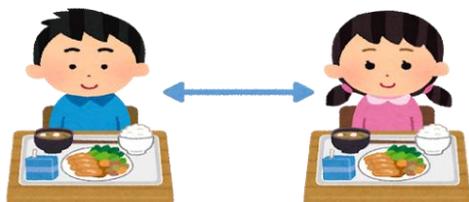
2022 2月学校給食献立予定表

那須中学校

給食回数18回

日 曜	献立	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		栄養量							
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	たんぱく質	脂質	塩分				
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 類 砂糖	油脂	(kcal)	(g)	(g)	(g)				
16 水	麦ご飯 牛乳 さば文化干し ひじきの炒め煮 ちゃんこ汁 	さば 大豆 みそ	豚肉 さつま揚げ 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん にんじん だいこん ねぎ	ごぼう はくさい にんにく	グリーンピース はくさい にんにく	米 麦 ざらめ じゃがいも	油	805	35.0	19.6	3.3		
17 木	バターパン 牛乳 スパゲティーナポリタン ブロッコリーとツナのサラダ	ウインナー	ツナ	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ レモン	キャベツ しめじ	スパゲティ 砂糖 パン	油	891	30.4	31.9	3.1		
18 金	麦ご飯 牛乳 プルコギ チョレギサラダ キムチスープ	豚肉 豆腐	鶏肉 かまぼこ	牛乳 わかめ のり	にんじん にら	にんにく もやし キャベツ ねぎ	たまねぎ だいこん はくさい えのきたけ	米 麦 でん粉	油 ごま油 ごま	823	34.0	25.6	3.1		
21 月	中華丼(麦ご飯) 牛乳 もやしとニラのナムル ヨーグルト	豚肉	うすら卵	牛乳 ヨーグルト	チンゲンサイ にんじん にら	しょうが はくさい キャベツ	たまねぎ もやし きくらげ	米 麦 でん粉	油 ごま油	817	28.3	23.6	2.2		
22 火	麦ご飯 牛乳 鶏の香味焼き 大根サラダ 生揚げの味噌汁 	鶏肉 みそ	生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ねぎ だいこん しめじ	にんにく	米 麦 砂糖	ごま ごま油 ドレッシング	774	29.6	24.8	2.1		
24 木	黒パン 牛乳 ちゃんぽんうどん からし和え	豚肉 なると	いか	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが はくさい たけのこ	にんにく もやし きくらげ	でん粉 うどん	ごま油	785	33.2	17.9	4.3		
25 金	麦ご飯 牛乳 モロの味噌がらめ ごま和え 吉野汁 	みそ モロ	ゆば	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく もやし だいこん	キャベツ ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 さといも	油 ごま	794	31.4	18.7	2.6		
28 月	麦ご飯 牛乳 ポークカレー ブロッコリーサラダ	豚肉		牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく とうもろこし	しょうが キャベツ	米 麦 じゃがいも	油 ドレッシング	856	24.8	22.2	3.0		
★給食当番は、白衣・帽子・マスクを着用して配膳します。 ★週末家庭に持ち帰った白衣等は、速やかに洗濯し清潔に管理してください。翌週の当番が使用しますので、忘れずに持ってきてください。									栄養量		月平均栄養量	836	34.1	27.2	3.1
									学校給食実施基準		830	27.0~41.5	18.4~27.7	2.5未満	

給食時間の配慮事項



- ①給食前に教室の換気を行う。
- ②給食当番はもとより、生徒職員全員が丁寧な手洗いを徹底する。
- ③給食当番の健康チェック(体調不良時は当番をしない)
- ④専用のふきんで配膳台を消毒する。
- ⑤机上には、必要なもの以外は置かない。
- ⑥前向き給食で、会話を控える
- ⑦必要以外に立って歩かない。
- ⑧後片付けは、各自で行う。