

2月学校給食献立予定表

那須中学校

2025

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 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)	
3	月	麦ご飯 牛乳 いわしのごま味噌煮 ぼん酢和え かみなり汁 福豆 	いわし 豆腐 みそ	かまぼこ 大豆	牛乳	こまつな にんじん	もやし ごぼう ねぎ	だいこん はくさい	米 麦	ごま油 ごま	754	30.6	16.9	2.5
※4日は、1年生は「スキー教室」のため給食提供はありません。 ※2、3年生は「お楽しみセレクト献立」です☆												 		
4	火	セレクトバーガー（ミンチカツorチーズコロッケ） 牛乳 コールスローサラダ 野菜スープ セレクトデザート（ワインゼリーorはちみつレモンゼリー）	ハム 豚肉	鶏肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり はくさい	だいこん たまねぎ	パン じゃがいも パン粉 ゼリー	ドレッシング 油	775	29.2	25.4	3.2
5	水	チャーハン 牛乳 にらまんじゅう 春雨サラダ 中華風もずくスープ	ベーコン 鶏卵 豚肉	なると 鶏肉 ソーセージ	牛乳 もずく	にんじん チンゲンサイ にら	ねぎ キャベツ とうもろこし	たまねぎ もやし	米 はるさめ 砂糖 てん粉 餃子の皮	ごま油 ごま	826	35.2	20.1	3.9
6	木	麦ご飯 ふりかけ 牛乳 照り焼きチキン しもつかれ じゃがいもの味噌汁	鶏肉 油揚げ マス	大豆 みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	だいこん ねぎ	はくさい	米 麦 砂糖 じゃがいも		839	36.3	25.5	2.4
7	金	麦ご飯 牛乳 冬野菜カレー 海藻サラダ ぼんかん	豚肉		牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん しょうが にんにく キャベツ ぼんかん	れんこん しょうが	米 麦 じゃがいも さといも	油 ドレッシング	821	23.8	19.4	3.3
10	月	麦ご飯 牛乳 春巻き 中華和え 麻婆豆腐	ちくわ 豆腐	豚肉 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん ピーマン	もやし しいたけ しょうが キャベツ	たまねぎ ねぎ にんにく	米 麦 はるさめ 砂糖 てん粉 春巻きの皮	油 ごま油	849	31.9	28.7	2.5
12	水	味噌ラーメン 牛乳 ごまじゃこサラダ マーラーカオ	豚肉 みそ ハム	なると しらす	牛乳	にんじん こまつな	しょうが はくさい ねぎ キャベツ きゅうり	にんにく もやし キャベツ	中華麺 マーラーカオ	油 ごま油 ごま ドレッシング	824	32.5	26.6	4.2
健康委員会による 風邪予防の献立														
13	木	麦ご飯 牛乳 鶏のから揚げ ツナとブロッコリーのサラダ たまねぎとベーコンのコンソメスープ みかん	鶏肉 ベーコン	ツナ	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ みかん	にんにく レモン かぶ	米 麦 てん粉 じゃがいも	油	866	32.5	23.6	2.8

2月学校給食献立予定表

那須中学校

2025

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 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)					
14	金	わかめご飯 牛乳 赤魚の粕漬け焼き ひじきの炒め煮 ハーとん汁 	赤魚 大豆 豆腐	さつまいも 豚肉 みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん えだまめ ごぼう	だいこん ねぎ	米 麦 ざらめ じゃがいも	油	817	36.6	20.5	4.2				
17	月	麦ご飯 牛乳 納豆 千草和え 肉じゃが	納豆 ハム	いか 豚肉	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ グリーンピース ごぼう	もやし たまねぎ しょうが	米 麦 砂糖 じゃがいも ざらめ	ごま 油	842	32.1	20.2	1.9			
18	火	ツナサンド 牛乳 アンサンブルエッグ ジュリエンスープ ヨーグルト	ツナ 鶏卵	ベーコン	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん ピーマン	きゅうり とうもろこし だいこん	たまねぎ だいこん	コッペパン じゃがいも 砂糖 でん粉	マヨネーズ 油	820	32.3	36.1	3.3			
19	水	ハッシュドチキン 牛乳 枝豆サラダ ミニフィッシュ	鶏肉		牛乳 ミニフィッシュ	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	たまねぎ エリンギ しょうが にんにく きゅうり えだまめ	米 麦 じゃがいも	油 ドレッシング	889	35.2	24.4	3.0				
20	木	麦ご飯 牛乳 マグロカツ 浦上そばろ アーサー汁 	豚肉 豆腐 みそ	さつまいも 油揚げ マグロ	牛乳 あおさ	にんじん	ごぼう ねぎ たまねぎ	もやし たまねぎ	米 麦 砂糖 パン粉	油	850	32.6	24.5	2.3			
21	金	キムタクご飯 牛乳 チーズinポテトサラダ 春雨と卵のスープ 	豚肉 鶏卵	ハム なると	牛乳 チーズ	にんじん	はくさい えだまめ しめじ	ねぎ とうもろこし だいこん	米 麦 じゃがいも はるさめ でん粉	油 ごま油 ごま マヨネーズ	876	27.8	28.8	3.7			
25	火	ミルクパン 牛乳 ペンネラザニア 粒マスタードサラダ 冬野菜のポトフ 	豚肉 鶏肉		牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	にんにく たまねぎ とうもろこし だいこん	エリンギ キャベツ レモン はくさい	ミルクパン でん粉 マカロニ じゃがいも	油	841	37.9	30.3	3.1			
26	水	麦ご飯 牛乳 おろしハンバーグ スパゲティサラダ オニオンスープ	鶏肉 ベーコン	豚肉	牛乳	にんじん パセリ	だいこん にんにく きゅうり	りんご キャベツ たまねぎ	米 麦 砂糖 スパゲティ クルトン	マヨネーズ バター 油	855	31.5	24.0	2.7			
27	木	麦ご飯 牛乳 さばの韓国風焼き チョレギサラダ フォー・ガー 	鶏肉	さば	牛乳 わかめ のり	にんじん にら	キャベツ ねぎ にんにく	だいこん きくらげ しょうが	米 麦 フォー	ドレッシング ごま	776	30.5	22.0	2.6			
28	金	チキンライスドライソースかけ 牛乳 ハムサラダ オレンジ	鶏肉 ハム	ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく とうもろこし オレンジ	グリーンピース エリンギ キャベツ	米 バター ドレッシング	油	865	34.0	27.6	2.8			
★給食当番は、白衣・帽子・マスクを着用して配膳します。									栄養量	月平均栄養量				833	32.4	26.2	3.2
★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。										学校給食実施基準				830	27.0~41.5	18.4~27.7	2.5未満