

2023 2月 学校給食献立予定表

那須中学校

給食回数19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	エネルギー	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	水	麦ごはん 牛乳 太巻卵 切干大根のサラダ すき焼き風煮		鶏卵 豚肉	鶏ささみ 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	だいこん はくさい しいたけ	レモン ねぎ	米 麦 ざらめ	マヨネーズ 油	855	36.2	25.8	2.6
2	木	ツイストパン 牛乳 マカロニグラタン キャベツとハムのサラダ コンソメスープ		鶏肉 ウインナー	ハム チーズ	牛乳	ブロッコリー にんじん さやえんどう	たまねぎ キャベツ だいこん	マッシュルーム きゅうり	パン マカロニ ジャム	油 ドレッシング	857	37.0	32.5	3.9
3	金	セルフ恵方巻 牛乳 うめかつおあえ かみなり汁 富士山ゼリー		ソーセージ ツナ かつお節	鶏ささみ 豆腐 ちくわ	チーズ のり 牛乳	にんじん もやし うめ ねぎ	きゅうり だいこん		米 麦 砂糖	油 ごま油	842	29.2	28.6	3.3
6	月	わかめご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き しもつかれ じゃがいものみそ汁		鶏肉 大豆 豆腐	鮭 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん だいこん ねぎ	だいこん ねぎ		米 麦 砂糖 じゃがいも		851	37.1	26.0	4.3
7	火	ココアパン 牛乳 肉団子 ツナサラダ 白菜のクリーム煮		ツナ 鶏肉 豚肉	鶏肉 豆腐	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ マッシュルーム	はくさい マッシュルーム	ココアパン マカロニ	ドレッシング 油	806	34.5	27.6	2.9
8	水	麦ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ いそかあえ キムチ豚汁		かまぼこ 豆腐	豚肉 みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん ごぼう はくさい	りんご キャベツ だいこん ねぎ たまねぎ	にんにく だいこん ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	805	30.6	22.3	2.3
9	木	ミモザ寿司 牛乳 さばの白醤油漬 ごま和え 沢煮椀		鶏卵 豚肉 さば	鶏肉 豆腐	のり 牛乳	にんじん さやえんどう こまつな	しょうが もやし えのきたけ しいたけ	キャベツ ねぎ	米 砂糖	ごま	858	39.6	28.2	2.7
10	金	麦ごはん 牛乳 にらまんじゅう 焼きビーフン 卵ときくらげのスープ		豚肉 鶏卵	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	しょうが キャベツ たまねぎ きくらげ	しいたけ にんにく ねぎ	米 麦 でん粉 ビーフン ぎょうざの皮	油 ごま油 ごま	819	31.2	21.4	2.0
13	月	中華丼 牛乳 もやしとニラのナムル わかめスープ		豚肉 豆腐	いか わかめ	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	しょうが はくさい もやし ねぎ	たまねぎ きくらげ キャベツ	米 麦 でん粉	油 ごま油 ごま	835	32.4	22.6	3.3
14	火	ガーリックトースト 牛乳 ビーフシチュー フレンチサラダ プリン		牛肉 鶏卵		牛乳	パセリ にんじん ブロッコリー トマト	にんにく たまねぎ セロリ とうもろこし	しょうが マッシュルーム キャベツ	パン じゃがいも 砂糖	バター オリーブ油 油 ドレッシング	886	29.5	29.6	3.7
15	水	ひじきごはん 牛乳 コーンコロケ 無限キャベツ なめこ汁		鶏肉 豆腐	油揚げ みそ	ひじき 牛乳 こんぶ	にんじん ピーマン	ごぼう なめこ とうもろこし	キャベツ ねぎ	米 砂糖 パン粉	油 ごま ごま油	835	27.2	27.7	2.9

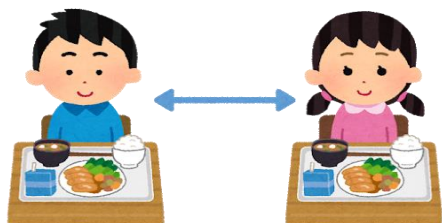
2023 2月 学校給食献立予定表

那須中学校

給食回数19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	エネルギー	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	木	担々麺 牛乳 さっぱりあえ アセロラゼリー	豚肉 みそ 豆乳 鶏ささみ かつお節	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし しょうが キャベツ	ねぎ にんにく きゅうり うめ	中華麺 砂糖 ゼリー	油 ごま	845	34.0	35.4	2.9
17	金	麦ごはん 牛乳 メバルの粕漬 からしあえ 肉みそおでん	生揚げ うすら卵 鶏肉 みそ メバル	牛乳 こんぶ	にんじん	はくさい だいこん しょうが	かぶ しょうが	米 麦 ざらめ でん粉	ごま油	814	38.5	20.8	2.3
20	月	麦ごはん 牛乳 さんまみぞれ煮 ポテトサラダ ゆばのみそ汁	さんま ツナ ゆば みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ かんぴょう だいこん ねぎ	きゅうり だいこん	米 麦 じゃがいも はちみつ	マヨネーズ	844	30.3	25.8	2.1
21	火	米粉パン 牛乳 タンドリーチキン 粒マスタードサラダ チリコンカン	鶏肉 ハム 牛肉 豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー トマト にんじん パセリ	しょうが キャベツ レモン たまねぎ	にんにく とうもろこし たまねぎ	米粉パン じゃがいも	油	823	45.1	29.9	3.3
22	水	麦ごはん 牛乳 レバニラ炒め ちぐさあえ ほうれん草のみそ汁	いか ハム 生揚げ みそ 鶏レバー 鶏肉	牛乳	にら こまつな にんじん ほうれんそう	しょうが もやし たまねぎ	にんにく キャベツ	米 麦 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油 ごま	781	35.1	21.0	2.6
24	金	根菜カレー 牛乳 キャベツとじゃこのサラダ ヨーグルト	豚肉 しらす	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん しょうが キャベツ	ごぼう れんこん にんにく もやし	米 麦 じゃがいも	油 ごま油	897	29.1	23.6	3.0
27	月	麦ごはん 牛乳 ブルコギ 大根サラダ サンラータン	豚肉 かにかま 鶏肉 鶏卵 豆腐	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	にんにく もやし きゅうり	たまねぎ だいこん しいたけ	米 麦 でん粉	油 ごま油	879	37.9	29.9	2.9
28	火	ミートソーススパゲティ 牛乳 ブロッコリーサラダ チーズドック	豚肉 大豆 ツナ チーズ 鶏卵	牛乳	トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく とうもろこし	セロリ キャベツ	スパゲティ 砂糖 小麦粉	油 ドレッシング	847	36.8	27.8	2.9
★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	841	34.3	26.7	2.9		
★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		

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。