2024　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 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	主に体の組織を作る 2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	主に体の調子を整える 4群 その他の野菜 果物	主にエネルギーになる 5群 穀類・いも類 砂糖	主にエネルギーになる 6群 油脂	栄養量 ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1	木	シュガー揚げパン 牛乳 照り焼きハンバーグ 粒マスタードサラダ ポトフ	鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ レモン たまねぎ とうもろこし だいこん	パン 砂糖 じゃがいも パン粉	油	872	37.8	33.9	3.9
2	金	セルフ恵方巻 牛乳 梅かつお和え かみなり汁	納豆 鶏ささみ 豆腐 ソーセージ かつお節	チーズ のり 牛乳	にんじん	もやし うめ ごぼう ねぎ キャベツ だいこん はくさい	米 麦 砂糖	油 ごま油	782	32.4	23.2	4.0
5	月	麦ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き 無限キャベツ あおさのみそ汁	豚肉 みそ ちくわ	牛乳 こんぶ あおさ	にら ピーマン にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ しめじ	米 麦 じゃがいも	油 ごま ごま油	781	31.5	21.5	3.4
6	火	大豆のミートソーススパゲティ 牛乳 ブロッコリーサラダ ヨーグルト	豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく とうもろこし	スパゲティ 砂糖	油 ドレッシング	769	33.4	24.1	3.0
7	水	麦ご飯 牛乳 いわしごま味噌煮 磯香和え すき焼き風煮 	いわし 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ ねぎ はくさい しいたけ	米 麦 ざらめ	油 ごま	876	37.6	26.5	2.9
8	木	麦ご飯 牛乳 焼き餃子 春雨サラダ 中華風卵スープ	ハム 鶏卵 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	キャベツ たまねぎ しょうが もやし きくらげ	米　麦 はるさめ 砂糖 でん粉 餃子の皮	油 ごま油	795	24.9	20.2	2.8
9	金	麦ご飯 牛乳 衣サクサクコロッケ ほうれん草のツナ和え かぶのみそ汁	豚肉 油揚げ ツナ みそ	牛乳	ほうれんそう こまつな	はくさい かぶ とうもろこし たまねぎ	米 麦 じゃがいも パン粉	油 マヨネーズ	843	24.2	27.9	2.1
13	火	ミルクパン 牛乳 白身魚のチーズ焼き イタリアンサラダ ABCスープ 	ベーコン 鶏肉 大豆 バサ	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ	レモン きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ	ミルクパン じゃがいも マカロニ	ドレッシング	855	41.4	29.9	3.7
14	水	麦ご飯 牛乳 ハヤシライス 海藻サラダ プリン	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ マッシュルーム にんにく だいこん	米 麦 プリン	油 ドレッシング	918	29.0	30.3	3.4
15	木	米粉パン 牛乳 ハンバーグBBQソース 大根サラダ コーンスープ 	鶏肉 豚肉 かにかま	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー パセリ	だいこん にんにく とうもろこし りんご たまねぎ	米粉パン 砂糖	油	813	35.9	34.4	3.2

2024 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 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	主に体の組織を作る 2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	主に体の調子を整える 4群 その他の野菜 果物	主にエネルギーになる 5群 穀類・いも類 砂糖	主にエネルギーになる 6群 油脂	栄養量 ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
16	金	麦ご飯　ふりかけ 牛乳 鶏肉の照り焼き しもつかれ 白菜のみそ汁	鶏肉 鮭 大豆 油揚げ 生揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	だいこん はくさい	米 麦 砂糖		827	41.9	22.2	2.5
19	月	麦ごはん 牛乳 しゅうまい もやしの中華サラダ マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら ピーマン	もやし キャベツ たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが にんにく	米 麦 砂糖 でん粉 しゅうまいの皮	油 ごま油	898	34.0	30.7	3.2
20	火	洋風ピラフ 牛乳 タンドリーチキン かぼちゃサラダ オニオンスープ	ウインナー ベーコン 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー かぼちゃ パセリ	たまねぎ きゅうり しょうが にんにく とうもろこし	米	油 バター マヨネーズ	886	28.7	35.9	2.7
21	水	麦ごはん 牛乳 焼肉 切干大根のナムル じゃがいものみそ汁 	豚肉 鶏ささみ 油揚げ みそ	牛乳	にら にんじん	しょうが にんにく たまねぎ だいこん キャベツ えだまめ はくさい ねぎ	米 麦 じゃがいも	油 ドレッシング	809	34.8	21.2	2.4
22	木	黒パン 牛乳 ごまラーメン ポン酢和え みかん	豚肉 みそ かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ もやし きくらげ ねぎ キャベツ とうもろこし みかん	黒パン 中華麺	油 ごま	847	31.8	20.4	4.1
26	月	鶏めし 牛乳 いなだの照り焼き 春菊のごま和え 豚汁 	油揚げ 鶏肉 いなだ ちくわ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん しゅんぎく	しいたけ えだまめ キャベツ もやし だいこん ごぼう ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	846	39.4	26.1	2.9
27	火	コッペパン　ブルーベリージャム 牛乳 トマトミートオムレツ ポテトサラダ 白菜のクリーム煮	鶏肉 鶏卵	牛乳	にんじん パセリ トマト	えだまめ とうもろこし はくさい たまねぎ マッシュルーム じゃがいも	コッペパン マカロニ ジャム	マヨネーズ 油	894	31.8	31.0	3.4
28	水	ガパオライス 牛乳 目玉焼き ビーフンスープ	豚肉 大豆 ベーコン 鶏卵	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ はくさい たもぎたけ とうもろこし	米 麦 砂糖 ビーフン	油 ごま油	880	35.8	29.6	2.4
29	木	バーガーパン 牛乳 じゃこカツ スパゲティサラダ ジュリエンヌスープ 	しらす ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ だいこん	パン スパゲティ	油 マヨネーズ タルタルソース	853	26.9	36.3	3.5

★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		ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	塩分
	月平均栄養量	844	33.3	27.6	3.1
	学校給食実施基準	830	27.0～41.5	18.4～27.7	2.5未満