



令和6年2月分献立予定表

【栄養量】
上段/小学生
下段/中学生

北茨城市立学校給食センター
TEL 43 - 4661 FAX 42 - 6941

日曜日	献立名	主な材料と食品分類						栄養量		
		ち・にく・ほねになるもの		からだのちょうしをととのえるもの		ちから・ねつになるもの		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 油脂			
1 木	コッペパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉、さとう	マーガリン	643	25.8	2.9
	豆腐ハンバーグバーモントソースかけ	豆腐、豚肉、鶏肉		にんじん	玉ねぎ、りんご	小麦粉、パン粉、さとう、三温糖	大豆油			
	マカロニサラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	マカロニ	大豆油、マヨネーズ(卵無し)	837	31.7	3.9
	ワンタンスープ	豚肉、卵白	わかめ	にんじん、にら	玉ねぎ、白菜、もやし、しょうが、長ねぎ	小麦粉	サラダ油、ごま油、コーン油			
2 金	ごはん(有機米) 牛乳		牛乳			こめ		673	26.0	2.1
	いわしのかばやき	いわし			しょうが	でんぷん、三温糖、サラメ	サラダ油			
	やさいのごまあえ	ちくわ、鶏肉		ほうれん草、にんじん	キャベツ、もやし	さとう	ひまわり油、でんぷん、ごま	830	30.2	2.6
	豚汁	豚肉、みそ		にんじん、小松菜	大根、こんにゃく、白菜、長ねぎ	じゃがいも	サラダ油			
5 月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		612	25.1	2.4
	里芋のそぼろ煮	鶏肉、大豆		にんじん	大根、こんにゃく、グリーンピース、しょうが	里いも、三温糖、でんぷん	サラダ油			
	コーンと枝豆入りかまぼこ(小・中2個)	魚肉すり身			とうもろこし、えだ豆	でんぷん	なたね油	755	29.3	2.8
6 火	かきたま汁	鶏卵、豆腐、なると		にんじん、ほうれん草	玉ねぎ、白菜、もやし、しいたけ	でんぷん	サラダ油			
	弁当の日		牛乳							
	タンタンメン(ソフトめん)	豚肉、大豆、みそ		にんじん、チンゲンサイ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、白菜、もやし、長ねぎ、しいたけ	(小麦粉) 三温糖	サラダ油、ごま	625	27.8	2.2
7 水	牛乳		牛乳							
	チキンナゲット(小・中2個)	鶏肉、おから				小麦粉、パン粉、でんぷん、コーンフラワー、卵、米粉、さとう	なたね油、パーム油	807	34.1	2.7
	ブロッコリーのサラダ	ハム	チーズ	ブロッコリー、赤ピーマン	きゅうり、カリフラワー	さとう				
8 木	コッペパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉、さとう	マーガリン	621	25.9	2.4
	肉団子和風あん(小・中2個)	鶏肉			玉ねぎ	パン粉、さとう				
	カラフルあえ	かまぼこ		ほうれん草、赤ピーマン、黄ピーマン	もやし、えだ豆	さとう	ごま	807	31.9	3.3
9 金	クリームシチュー	鶏肉	脱脂粉乳、牛乳、生クリーム	にんじん、ブロッコリー	玉ねぎ、れんこん、しめじ、かぶ、とうもろこし	じゃがいも、小麦粉、さとう	サラダ油、バター			
	ごはん(有機米) 牛乳		牛乳			こめ		647	29.0	2.2
	とり肉のレモンソースかけ	鶏肉			レモン果汁	でんぷん、三温糖	サラダ油			
	野菜のこんぶあえ		こんぶ	にんじん	もやし、きゅうり、キャベツ、とうもろこし			819	35.0	2.7
13 火	春雨スープ	豚肉、大豆、かまぼこ	わかめ	にんじん、ほうれん草	玉ねぎ、白菜、たけのこ、しいたけ	はるさめ	サラダ油、ごま油			
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		675	25.0	1.6
	白身魚フライソースかけ	ホキ				パン粉、小麦粉、でんぷん	サラダ油			
	切り干し大根の煮物	さつま揚げ、油揚げ		にんじん	切り干し大根	じゃがいも、三温糖	サラダ油、ごま	824	29.0	1.9
14 水	のっぺい汁	豚肉、高野豆腐		にんじん、小松菜	大根、こんにゃく、しめじ、長ねぎ	里いも、でんぷん				
	あんかけうどん(ソフトめん)	豚肉、いか、なると		にんじん、チンゲンサイ	玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、もやし、キャベツ、白菜	三温糖、でんぷん、小麦粉	サラダ油	654	23.2	2.2
	牛乳		牛乳							
	ハートのコロッケ	豚肉			玉ねぎ	じゃがいも、小麦粉、パン粉、さとう、でんぷん、コーンフラワー	サラダ油	832	29.0	2.8
15 木	フルーツミックス		乳成分、寒天		パインアップル(缶)、黄桃(缶)、みかん(缶)	さとう				
	ポークカレー(麦入りごはん)	豚肉		にんじん	玉ねぎ、グリーンピース、にんにく、りんご	じゃがいも、小麦粉、さとう	サラダ油、パーム油	746	26.3	2.2
	牛乳		牛乳							
	チキンカツ	鶏肉				小麦粉、パン粉	サラダ油			
パリパリあえ			ほうれん草	もやし、きゅうり、たくあん、切り干し大根	さとう	ごま	909	30.0	2.8	

日曜日	献立名	主な材料と食品分類						栄養量		
		ち・にく・ほねになるもの		からだのちょうしをととのえるもの		ちから・ねつになるもの		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 油脂			
16 金	ごはん(有機米) 牛乳		牛乳			こめ		608	29.3	2.4
	鮭の塩焼き	鮭								
	かわりあえ	ハム	チーズ、ひじき	ほうれん草、にんじん	キャベツ、もやし、しその実	さとう	ごま	743	33.3	3.2
	もずくスープ	鶏肉、豆腐	もずく	にんじん、チンゲンサイ	大根、えのきたけ、とうもろこし、長ねぎ		サラダ油			
19 月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		682	25.6	2.6
	マーボー豆腐	豚肉、大豆、豆腐、みそ		にんじん、にら	にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ、長ねぎ、しいたけ	三温糖	サラダ油、ごま油			
	ぎょうざ(小・中2個)	鶏肉、豚肉		にら	キャベツ、玉ねぎ	小麦粉、でんぷん	ごま油	839	30.5	3.3
	中華くらげあえ	かまぼこ、ちくわ、くらげ		にんじん	もやし、きゅうり					
20 火	弁当の日		はっこう乳							
21 水	きつねうどん汁(ソフトめん)	鶏肉、油揚げ、かまぼこ		にんじん、小松菜	玉ねぎ、長ねぎ、しいたけ	(小麦粉)	サラダ油	727	23.9	1.8
	牛乳		牛乳							
	大学いも					さつまいも、さとう	サラダ油、ごま	963	30.3	2.3
22 木	ばんさんすう	ハム		にんじん	もやし、キャベツ、きゅうり	はるさめ、さとう	ごま油			
	コッペパン(チョコクリーム) 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉、さとう(チョコクリーム)	マーガリン	646	24.4	2.9
	厚焼き玉子	鶏卵								
26 月	れんこんサラダ			にんじん	キャベツ、れんこん、きゅうり、とうもろこし、えだ豆		マヨネーズ(卵無し)	850	31.1	4.0
	ビーフシチュー	牛肉	生クリーム	にんじん、ぎやいんげん、トマト	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム	じゃがいも、小麦粉、さとう、三温糖	サラダ油、ラード			
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		615	23.0	2.6
27 火	さば一夜干し	さば								
	千草あえ	鶏卵		菜花、にんじん	もやし、キャベツ	さとう	ごま	778	28.1	3.1
	なめこ汁	豆腐、みそ		にんじん、小松菜	大根、白菜、なめこ、長ねぎ					
28 水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		648	25.5	2.3
	ハンバーグのバーモントソースかけ	鶏肉			玉ねぎ、マッシュルーム、りんご	パン粉、三温糖				
	スパゲッティ-サラダ	かまぼこ、鶏肉		にんじん	キャベツ、きゅうり	スパゲッティ	ひまわり油、でんぷん、野菜	828	31.9	2.9
29 木	オニオンスープ	鶏肉、豆腐	わかめ	にんじん、ほうれん草、パセリ	玉ねぎ、しめじ、しいたけ	麩	サラダ油			
	カレー南蛮汁(ソフトめん)	鶏肉		にんじん、小松菜	玉ねぎ、もやし、長ねぎ、にんにく、グリーンピース	じゃがいも、さとう、でんぷん、小麦粉、(小麦粉)	サラダ油、パーム油	629	24.7	2.0
	牛乳		牛乳							
	たこ型たこやき	たこ			キャベツ、長ねぎ、しょうが	小麦粉、さとう	大豆油	823	31.0	2.3
29 木	こんにゃくサラダ	まぐろ		にんじん、黄ピーマン、赤ピーマン	こんにゃく、キャベツ、きゅうり	さとう	大豆油、ごま、ごま油			
	セルフフルーツサンド(コッペパン(フルーツサンドの具))		生クリーム、ヨーグルト、脱脂粉乳		パインアップル(缶)、黄桃(缶)、みかん(缶)、バナナ、レーズン	小麦粉、さとう	マーガリン	684	24.2	2.2
	牛乳		牛乳							
	きびなごフライ(小・中2尾)	きびなご			しょうが	じゃがいも、でんぷん、米粉、さとう	サラダ油	901	30.2	2.9
ミネストローネスープ	豚肉、ベーコン、いんげん豆(白・赤)		にんじん、トマト	玉ねぎ、キャベツ、にんにく	マカロニ、じゃがいも	サラダ油				

栄養量	栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
							A (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
小学校	平均量	655	16	29	325	2.9	219	0.72	0.54	26	2.2	5.9
	基準量	650	13~20	20~30	350	3.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5
中学校	平均量	832	15	26	353	3.8	260	0.89	0.63	32	2.7	7.7
	基準量	830	13~20	20~30	450	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7.0



今月の長ねぎは関南町神岡産です。

3月の弁当の日実施予定日 5日(火) 19(火)