

予定献立表（中学校）

令和6年 2月

日の出町学校給食センター 中学校

日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
1木	はちみつ食パン	*イタリアンスープ 鮭のムニエル *マカロニサラダ (ノンエッグマヨ)	牛乳	パン、パン粉、小麦粉、油、バター、マカロニ	牛乳、ベーコン、卵、チーズ、鮭	玉ねぎ、人参、とうもろこし、キャベツ、きゅうり	745 kcal 35.5 g
2金	ご飯 節分献立	*肉豆腐 青のりビーンズポテト ヨーグルト	牛乳	米、焼きふ、しらたき、油、砂糖、でん粉、じゃが芋	牛乳、豚肉、豆腐、大豆、青のり、ヨーグルト	人参、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、しいたけ	812 kcal 32.9 g
5月	食パン	*ミネストローネ おから入りナゲット② ポテトカルボナーラ	牛乳	パン、マカロニ、油、でん粉、じゃが芋、バター	牛乳、ベーコン、チーズ、鶏肉、おから、豆乳、生クリーム	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、トマト	776 kcal 32.3 g
6火	麦ご飯 *チキンカレー	*もやしサラダ (香味塩ドレ) プリン	牛乳	米、麦、じゃが芋、油、バター、小麦粉、プリン	牛乳、鶏肉、レンズ豆、脱脂粉乳、チーズ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、さやいんげん、トマト、小松菜、もやし	790 kcal 25.6 g
7水	ご飯	*豚肉とこんにやくの炒め汁 鯖のごま味噌ソース *茎わかめのきんぴら	牛乳	米、こんにやく、ごま油、砂糖、ごま、油	牛乳、豚肉、鯖、みそ、茎わかめ	白菜、玉ねぎ、人参、長ねぎ、えのき、しいたけ、ごぼう、さやいんげん	767 kcal 30.9 g
8木	マーブル食パン	*鶏肉のクリーム煮 *海藻サラダ (和風ドレ) いよかん	牛乳	パン、じゃが芋、マカロニ、バター、油、小麦粉	牛乳、鶏肉、いんげん豆、豆乳、チーズ、海藻ミックス	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、白菜、もやし、大根、いよかん	787 kcal 32.1 g
9金	*高野飯	*田舎汁 生揚げのステーキ① *白菜の中華煮	牛乳	米、油、砂糖、さつま芋、こんにやく、ごま油、でん粉	鶏肉、油揚げ、高野豆腐、牛乳、豆腐、みそ、生揚げ、ハム	人参、大根、長ねぎ、しめじ、しょうが、にんにく、りんご、白菜、小松菜	762 kcal 33.6 g
13火	チョコチップコッペパン	*ビーンズシチュー *三色ソテー *白菜ともやしのサラダ (香味塩ドレ)	牛乳	パン、じゃが芋、油、バター、小麦粉、砂糖	牛乳、大豆、金時豆、豚肉、生クリーム	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマトピューレ、枝豆、とうもろこし、白菜、もやし	864 kcal 31.5 g
14水	ご飯	*ラビオリスープ 鶏肉の唐揚げ① *ほうれん草のお浸し (鯉節・醤油)	牛乳	米、小麦粉、パン粉、でん粉、油	牛乳、ベーコン、鶏肉、かつお節、豚肉	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、しょうが、白菜、もやし	808 kcal 31.8 g
15木	背割りコッペパン	*クリームビーンズスープ カレーミート *切干大根入りサラダ (ごまドレ)	牛乳	パン、バター、じゃが芋、油、小麦粉、砂糖、ごまドレッシング	牛乳、ベーコン、いんげん豆、豆乳、チーズ、豚肉、大豆たんぱく、レンズ豆	玉ねぎ、人参、とうもろこし、枝豆、にんにく、しょうが、トマトピューレ、切干大根、キャベツ、もやし、小松菜	740 kcal 32.2 g
16金	ご飯 大久野小6年生メニュー	*豚汁 鯖の塩焼き *野菜炒め	コーヒー牛乳	米、じゃが芋、こんにやく、油	コーヒー牛乳、豚肉、豆腐、みそ、鯖	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、しょうが、キャベツ、もやし、ピーマン	833 kcal 35.4 g
19月	ゆで中華麺	*醤油ラーメンスープ *野菜チップス(少) ぼんかん	牛乳	中華麺、油、ごま、さつま芋	牛乳、豚肉、なると、わかめ	にんにく、しょうが、もやし、白菜、人参、チンゲン菜、長ねぎ、とうもろこし、れんこん、さやいんげん、かぼちゃ、ぼんかん	782 kcal 31.4 g
20火	横割り丸パン	*ABCスープ 豆乳クリームコック(ソース) スパゲティたらこソース (刻みのり)	牛乳	パン、マカロニ、油、スパゲティ、バター、小麦粉、砂糖	牛乳、ベーコン、パン粉、豆乳、いか、たらこ、焼きのり	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、しょうが、ピーマン、しめじ、とうもろこし	763 kcal 29.8 g
21水	ご飯 栃木県の郷土料理	*白菜の味噌汁 *ホッケのおろしだれかけ かぼちゃのいとこ煮	牛乳	米、砂糖	牛乳、豆腐、油揚げ、みそ、ホッケ、あずき	白菜、長ねぎ、大根、かぼちゃ	744 kcal 34.6 g
22木	ガーリックフランス	*もやしスープ いかの竜田揚げ *ツナとじゃが芋のカレー炒め	牛乳	パン、油、でん粉、じゃが芋、バター	牛乳、鶏肉、いか、ツナ	もやし、人参、玉ねぎ、しょうが、ピーマン	776 kcal 32.7 g
26月	ご飯	豆腐とわかめの味噌汁 *ししゃもの南蛮漬け② *筑前煮	牛乳	米、でん粉、油、砂糖、里芋、こんにやく	牛乳、豆腐、油揚げ、わかめ、みそ、ししゃも、鶏肉、竹輪	玉ねぎ、長ねぎ、人参、ピーマン、ごぼう、れんこん、筍、しいたけ、さやいんげん	769 kcal 30.9 g

大久野小6年生メニュー

大久野小6年生メニュー



29木	ご飯 中国料理	*もやしの坦々スープ 焼肉炒め *キャベツとわかめのサラダ (中華ドレ)	ぶどうジュース	米、はるさめ、ごま油、砂糖、ごま、油、でん粉	豚肉、大豆たんぱく、みそ、わかめ	ぶどうジュース、にんにく、しょうが、もやし、白菜、チンゲン菜、人参、長ねぎ、しいたけ、玉ねぎ、にら、キャベツ	794 kcal 29.4 g
-----	------------	---	---------	------------------------	------------------	--	--------------------

都合により献立が変更になる場合があります。
 ・2月27日(火)が今月の引き落とし日になります。前日までに口座の残高を確認してください。
 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。TEL 042-597-3414

日の出町平均	783
学校給食摂取基準(範囲)	31.9
	830
	(27~42)

「豆」をもっと好きになろう!

豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米と共に古くから大切に食べられてきた食品でもあります。

*** 今月の日の出の野菜 ***

献立表*マークの料理に入っています。感謝していただきましょう!

大根・キャベツ(馬場さん)・白菜(門屋さん)にんじん(原島さん)・さつま芋(木住野さん)

成長期にとりたいたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を多く含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたいたい食品です。

◎2日(金)に使用するヨーグルトは、日の出町内にある協同乳業様から地域貢献としてご厚意で無償提供していただいた「健康投資ヨーグルト」です。