

2024年2月分 学校給食材料表

笠間市おいしい給食推進室（笠間市笠間学校給食センター）

日	献立	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩 (g)	主に体の組織をつくる			主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他調味料
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 木	ごはん 牛乳	行事食～節分～				牛乳				ごはん		
	いわしのかばやき☆	生産者支援事業～ぶた肉～			いわし			しょうが	でん粉・さとう	油		しょうゆ・みりん
	からしあえ	651	28.0	2.0			にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり				からし粉・しょうゆ
	とんじる	860	34.6	2.5	ぶた肉・とうふ・みそ		にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ・しょうが	じゃがいも・こんにゃく	油		かつおだし
ふくまめ☆				だいず								
2 金	かさまのこめこパン 牛乳					牛乳				米粉パン		
	ペンネのクリームに				とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・しめじ	マカロニ・じゃがいも	油		ホワイトルウ・ベジamelソース・コンソメ・食塩・こしょう
	カリフラワーサラダ	668	29.6	2.3			こまつな・にんじん	カリフラワー・キャベツ・たまねぎ・にんにく		オリーブ油		しょうゆ・食塩・みりん
	しらぬい	849	37.4	3.0				しらぬい				
	【中3のみ】チキンゲット☆				とり肉			にんにく	パン粉・小麦粉	油		しょうゆ・食塩
5 月	むぎごはん てづくりふりかけ				かつお節	ちりめんじゃこ			麦ごはん・さとう	ごま		しょうゆ・酒
	牛乳	614	25.1	1.9		牛乳						
	とりにくとこんにゃくのみそにゆかりあえ	829	31.8	2.4	とり肉・みそ・がんもどき★		にんじん・いんげん	だいこん・ごぼう・しょうが キャベツ・もやし・きゅうり	じゃがいも・さとう・こんにゃく	油		しょうゆ・みりん 食塩・ゆかりふりかけ
6 火	ごはん 牛乳					牛乳			ごはん			
	チキンかつ☆	605	24.8	1.8	とり肉				パン粉・小麦粉	油		食塩・こしょう・中濃ソース
	はるさめサラダ	833	32.6	2.4			にんじん	キャベツ・きゅうり	春雨・さとう	油		酢・しょうゆ
	キムチスープ				ぶた肉・とうふ・みそ		にんじん	はくさい・はくさいキムチ★・だいこん・ねぎ・にんにく・しめじ		油		中華だし
7 水	ごはん 牛乳					牛乳			ごはん			
	あかうおのしおこうじやき☆	602	29.1	1.8	あかうお				さとう			塩こうじ・みりん
	にくどうふ	807	36.7	2.3	ぶた肉・とうふ		にんじん	たまねぎ・はくさい・えのきたけ	ふ・しらたき・さとう	油		しょうゆ・みりん・和風だし
	あますづけ						にんじん・こまつな	もやし・きゅうり	さとう			酢・しょうゆ
【中3のみ】とうとうプリンタルト☆								とうとうプリンタルト★				
8 木	ごはん 牛乳					牛乳			ごはん			
	いかのさらさあげ☆	617	29.8	2.1	いか			しょうが	でん粉	油		しょうゆ・カレー粉
	ひじきのいために	818	37.2	2.7	とり肉・さつまあげ★	ひじき	にんじん・いんげん		こんにゃく・さとう	油		しょうゆ・みりん
	かきたまじる				たまご・とうふ	チンゲンサイ・にんじん		たまねぎ・ねぎ	でん粉			かつおだし・しょうゆ・食塩
9 金	バターロールパン 牛乳					牛乳			バターロールパン			
	ハンバーグトマトソース☆	635	25.0	2.2	とり肉・ぶた肉	トマト		たまねぎ・にんにく・しょうが	さとう	オリーブ油		食塩・中濃ソース・ケチャップ
	スパゲッティサラダ	822	30.8	2.9	ハム★		こまつな・にんじん	きゅうり	スパゲッティ			香味たまねぎドレッシング
	むぎいりやさいスープ				とり肉		にんじん	キャベツ・たまねぎ	じゃがいも・麦	油		ワイン・コンソメ・食塩・こしょう・しょうゆ
13 火	ごもくうどん	生産者支援事業～ぶた肉～			ぶた肉・油あげ		にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ・しめじ・はくさい	米粉めん・でん粉	油		かつおだし・しょうゆ・食塩・みりん
	牛乳	679	30.8	2.5		牛乳						
	ぎゅうにくコロッケ☆	839	38.7	3.1	牛肉			たまねぎ	じゃがいも・さとう・パン粉	油		しょうゆ・食塩・中濃ソース
こまつなツナあえ				まぐろ米油漬★		こまつな	キャベツ・とうもろこし・しょうが				しょうゆ	
14 水	ぎゅううどん	生産者支援事業～常陸牛～			常陸牛			たまねぎ	ごはん・しらたき・さとう			酒・しょうゆ
	牛乳	608	26.3	2.2		牛乳						
	とさあえ	816	33.3	2.8	かまぼこ★・かつお節		にんじん・みすな	キャベツ・きゅうり	さとう	油		酢・食塩・しょうゆ
	だいこんのみそしる				生あげ・みそ		にんじん・ほうれんそう	だいこん・ねぎ				かつおだし
15 木	ごはん 牛乳					牛乳			ごはん			
	さげのてりやき☆	612	30.4	2.0	さげ			しょうが				しょうゆ・みりん
	じゃがいものきんぴら	801	35.6	2.4	さつまあげ★		にんじん	しめじ	じゃがいも・こんにゃく・さとう	油		しょうゆ・みりん・和風だし
せんべいじる				とり肉		にんじん・こまつな	ごぼう・ねぎ・だいこん	せんべい★	油		かつおだし・しょうゆ・みりん	
16 金	ココアあげパン 牛乳					牛乳			ココアパン・さとう	油		ココアパウダー
	シーフードのトマトに	664	25.0	2.0	えび・いか・ベーコン★	粉チーズ	にんじん・トマト・ブロッコリー	たまねぎ・にんにく	ニヨッキ★	油		ケチャップ・中濃ソース・ホワイトルウ・ジェノバペースト・コンソメ・こしょう・酒
	コーンサラダ	849	31.1	2.6			にんじん・こまつな	とうもろこし・きゅうり・キャベツ				コーンクリームドレッシング
19 月	ごはん 牛乳	茨城をたべよう～みずな～				牛乳			ごはん			
	さばのしろうゆやき☆				さば				さとう			しょうゆ・みりん
	みすなとわかめのサラダ	600	28.5	1.9	とりささみ水蒸★	わかめ	みすな	キャベツ・きゅうり		油		酢・しょうゆ・食塩・こしょう
	ごまみそしる	797	35.2	2.3	生あげ・みそ		にんじん・こまつな	だいこん・たまねぎ	じゃがいも	ごま		かつおだし
20 火	ごはん 牛乳	美味しく献立				牛乳			ごはん			
	あげぎょうざ☆	646	23.2	2.0	とり肉・だいず粉			キャベツ・たまねぎ・にんにく・しょうが	小麦粉・でん粉・さとう	油・ごま油		しょうゆ・食塩・魚介エキス・ホクエエキス
	チャブチェ	881	29.9	2.6	ぶた肉		にんじん・ピーマン	もやし・きくらげ・にんにく・しょうが	春雨・さとう	油・ごま油		コチュジャン・酒・しょうゆ・こしょう
えびだんご★				えびだんご★		にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・はくさい・しめじ		ごま油		中華だし・しょうゆ・食塩・こしょう	
21 水	ごはん 牛乳	生産者支援事業～ぶた肉～				牛乳			ごはん			
	ぶたにくのレモンしょうがいため	627	27.0	2.1	ぶた肉			たまねぎ・キャベツ・しょうが	さとう・でん粉	油		レモン果汁・しょうゆ・食塩・みりん・酒
	ねりごまあえ	841	34.2	2.6			にんじん	もやし・はくさい	さとう	ごま		しょうゆ
けんちんじる				生あげ		にんじん・こまつな	だいこん・ごぼう・ねぎ・しめじ				かつおだし・しょうゆ・みりん	
22 木	ごはん あじつけのり☆					味付けのり★			ごはん			
	牛乳	667	25.0	1.6		牛乳						
	ぶたにくとくりのあますあん	893	31.5	1.9	ぶた肉・うすらたまご		にんじん・ピーマン	たまねぎ・しょうが・しめじ	でん粉・さとう	油・栗		酒・しょうゆ・酢・ケチャップ
チンゲンサイのちゅうかあえ						チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・もやし	さとう	ごま油		酢・しょうゆ	
26 月	ポークカレーライス				ぶた肉・白いんげんまめ	牛乳	にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが	ごはん・じゃがいも	油		カレールウ・ケチャップ・中濃ソース・フルーツチャツネ
	牛乳	688	23.4	1.8		牛乳						
	オニオンドレッシングサラダ	898	28.5	2.3	まぐろ米油漬★		こまつな・パプリカ	キャベツ・にんにく・たまねぎ		オリーブ油		しょうゆ・みりん
ヨーグルト☆					ヨーグルト★							
27 火	かきたまうどん				たまご・とり肉		にんじん・こまつな	たまねぎ・ねぎ	ソフトめん・でん粉			かつおだし・酒・みりん・しょうゆ
	牛乳	644	26.7	2.5		牛乳						
	ちくわのいそべあげ	801	32.7	3.1	ちくわ★	あおのり				油		
こんぶのごまふうみあえ					塩こんぶ★	にんじん	キャベツ・きゅうり		ごま油			
28 水	ごはん 牛乳					牛乳			ごはん			
	めだいのさいきょうやき☆	614	31.7	2.0	めだい・みそ				さとう			みりん・酒
	ごもくに	815	39.4	2.5	とり肉・生あげ		にんじん・いんげん	ごぼう・だいこん	こんにゃく・さとう	油		酒・みりん・しょうゆ・和風だし
わさびあえ						こまつな・にんじん	もやし・きゅうり	さとう			しょうゆ・わさび粉	
29 木	ごはん 牛乳					牛乳			ごはん			
	メンチかつ☆	668	26.0	2.1	ぶた肉			たまねぎ	さとう・でん粉・パン粉・小麦粉	油		食塩・こしょう・ナツメグ
	きりぼしだいこんのいために	885	32.3	2.6	とり肉・さつまあげ★		にんじん	切りしだいこん・しめじ	こんにゃく・さとう	油		みりん・しょうゆ・和風だし
みだくさんみそしる				とうふ・油あげ・みそ		にんじん・こまつな	ごぼう・たまねぎ・ねぎ				かつおだし	

※冷凍食品等の加工品(☆印)について、加工品に使われている主な材料を6群に分けて記載します。主なもののみ記載していますので、ご了承ください。
☆印は、加工品を含む料理です。★印は、加工品です。(オキアミは、えびの一種です。ご確認ください。)

※ 物資の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
今月の児童平均値	637kcal	27.1g	19.9g	2.0g	今月の生徒平均値	838kcal	33.8g	23.5g	2.5g
児童(8～9歳)の基準値	650kcal	21.0～33.0g	14.0～22.0g	2g未満	生徒(12～14歳)の基準値	830kcal	27.0～42.0g	18.0～28.0g	2.5g未満