

2026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 | カロリー (kcal) | たんぱく質 (g) | 主に体の細細をつくる | | | | 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 | | | |
| 2月 | ごはん 牛乳 | 640 | 29.0 | | | | | | ごはん | | | |
| | いわしのかんろに | 843 | 35.4 | | | | | | | | | |
| | しらたきのごもくいため | | | | | | | | | | | |
| | こんにゃくのみそしる | 196 | 20.5 | | | | | | | | | |
| 3月 | しおラーメン | 638 | 23.9 | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | 809 | 29.1 | | | | | | | | | |
| | にらまんじゅう | 174 | 29.3 | | | | | | | | | |
| | ちゅうかサラダ | 191 | 36.6 | | | | | | | | | |
| 4月 | ごはん 牛乳 | 605 | 27.1 | | | | | | | | | |
| | いかのマヨネーズやき | 809 | 33.4 | | | | | | | | | |
| | こんぶあえ | 182 | 20.5 | | | | | | | | | |
| | さつまじる | 215 | 25.5 | | | | | | | | | |
| 5月 | ごはん 牛乳 | 623 | 25.7 | | | | | | | | | |
| | たらのこうみソース | 830 | 31.7 | | | | | | | | | |
| | こまつなともやしのアえもの | 180 | 1.7 | | | | | | | | | |
| | かわワントンスープ | 212 | 21.1 | | | | | | | | | |
| 6月 | くろパン 牛乳 | 617 | 24.9 | | | | | | | | | |
| | シーフードのトマトに | 781 | 31.0 | | | | | | | | | |
| | ハムのマリネサラダ | 194 | 20.2 | | | | | | | | | |
| | しらぬい | 232 | 27.7 | | | | | | | | | |
| 9月 | わかめごはん 牛乳 | 611 | 22.5 | | | | | | | | | |
| | さけのなかつカツ | 851 | 29.4 | | | | | | | | | |
| | だいこんサラダ | 21.1 | 25.3 | | | | | | | | | |
| | はくさいのみそしる | 27.1 | 33.3 | | | | | | | | | |
| 10月 | ごはん | 608 | 19.9 | | | | | | | | | |
| | やさしいジュース（いちご） | 826 | 27.2 | | | | | | | | | |
| | マーボーあつあげ | 123 | 16.1 | | | | | | | | | |
| | こんにゃくサラダ | 144 | 19.9 | | | | | | | | | |
| 12月 | ごはん 牛乳 | 606 | 24.0 | | | | | | | | | |
| | ブルコギ | 814 | 30.3 | | | | | | | | | |
| | もやしとわかめのナムル | 205 | 20.2 | | | | | | | | | |
| | キムチスープ | 244 | 26.6 | | | | | | | | | |
| 13月 | ナン 牛乳 | | | | | | | | | | | |
| | とりにくのにレモンパジルやき | 640 | 34.3 | | | | | | | | | |
| | キーマカレー | 798 | 43.1 | | | | | | | | | |
| | かんてんサラダ | 232 | 27.3 | | | | | | | | | |
| 16月 | むぎごはん | | | | | | | | | | | |
| | てづくりふりかけ | 636 | 25.6 | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | 848 | 32.4 | | | | | | | | | |
| | ふだにくとがんものにも | 172 | 21.2 | | | | | | | | | |
| 17月 | けんちんうどん | 620 | 22.4 | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | 814 | 28.5 | | | | | | | | | |
| | さつまいもとだいずのあまからあげ | 190 | 26.3 | | | | | | | | | |
| | ほうれんそうともやしのアえもの | 225 | 34.4 | | | | | | | | | |
| 18月 | ごはん 牛乳 | 609 | 28.6 | | | | | | | | | |
| | ぶりのてりやき | 878 | 37.1 | | | | | | | | | |
| | ひじきのいために | | | | | | | | | | | |
| | ごまみそしる | 214 | 18.4 | | | | | | | | | |
| 19月 | ごはん 牛乳 | 641 | 26.0 | | | | | | | | | |
| | あつやきたまご | 852 | 32.4 | | | | | | | | | |
| | にくじゃが | 167 | 17.1 | | | | | | | | | |
| | こまつなとかまほのアえもの | 192 | 21.1 | | | | | | | | | |
| 20月 | きなこあげパン | 672 | 27.6 | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | 863 | 34.6 | | | | | | | | | |
| | はくさいととりにくのクリーム | 26.1 | 24.3 | | | | | | | | | |
| | ガーリックサラダ | 32.6 | 31.1 | | | | | | | | | |
| 24月 | みそそばうどん | 642 | 29.4 | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | 861 | 37.3 | | | | | | | | | |
| | キャベツとわかめのアえもの | 191 | 17.1 | | | | | | | | | |
| | せんべいじる | 227 | 21.1 | | | | | | | | | |
| 25月 | ごはん 牛乳 | 668 | 27.5 | | | | | | | | | |
| | さばのみぞれに | 896 | 35.6 | | | | | | | | | |
| | きんぴらごぼう | | | | | | | | | | | |
| | かきたまじる | 208 | 17.2 | | | | | | | | | |
| 26月 | ごはん 牛乳 | 608 | 24.3 | | | | | | | | | |
| | なっとう | 819 | 30.8 | | | | | | | | | |
| | とりにくとこんにゃくのみそに | 183 | 17.1 | | | | | | | | | |
| | しょうがあえ | 216 | 21.1 | | | | | | | | | |
| 27月 | ごはん 牛乳 | 613 | 21.9 | | | | | | | | | |
| | チーズインハンバーグ | 814 | 27.1 | | | | | | | | | |
| | イタリアンサラダ | | | | | | | | | | | |
| | コンソメスープ | 199 | 16.9 | | | | | | | | | |

※ ★印は加工品です。
※ 物質の割合により、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 | 626kcal | 25.8g | 19.3g | 2.0g | 今月の生徒平均値 | 832kcal | 32.5g | 23.3 | 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 | |