



2月 学校給食予定献立表



古河市立古河第一小学校

令和4年

| 日 | こんだてめい | おもなざいりょうめい | | | エネルギー 1食の たんぱく質 量 |
|-----------|--|---|--|---|----------------------------|
| | | おもにエネルギーのもとになる | おもにからだをつくるのもとになる | おもにからだのちようしをととのえるのもとになる | |
| 1 (火) | しおラーメン (ちゅうかめん しおラーメンスープ) 牛乳 もちごめつきにくだんご② スイートポテトサラダ | ちゅうかめん あぶら でんぶん もちごめ でんぶん パンこ さとう あぶら さつまいも あぶら | ぶたにく かまぼこ 牛乳 ぶたにく とりにく ロースハム | にんじん キャベツ もやし ねぶかねぎ しいたけ たまねぎ しいたけ しょうが たまねぎ きゅうり | 71.6 26.7 2.9 |
| 2 (水) | ハヤシライス (おぎごはん ハヤシシチュー) 牛乳 カップドエッグ かいそうサラダ | おぎごはん じゃがいも あぶら あぶら さとう | 牛乳 ぶたにく たまご チーズ わかめ きわかめ つのまた | にんじん たまねぎ パセリ きゅうり こんにやく | 72.8 25.1 2.8 |
| 3 (木) | 【節分こんだて】 ごはん 牛乳 いわしのかばやき ほうれんそうともやしのごまあえ ごじる こくとうふくまめ | ごはん さとう でんぶん あぶら さとう ごま さとう こくとう おぎごこ | 牛乳 いわし だいず あぶらあげ どうにゆう | しょうが ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ねぶかねぎ | 68.2 25.7 2.2 |
| 4 (金) | キャラメルあげパン 牛乳 ミートボール② わかめとツナのサラダ コンソメスープ | コッペパン さとう あぶら パンこ でんぶん さとう あぶら はるさめ あぶら | 牛乳 とりにく ぶたにく まぐろ わかめ ベーコン | たまねぎ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし | 72.5 25.0 3.4 |
| 7 (月) | ごはん 牛乳 さばのカレーやき じゃがいものにも はくさいのみそしる | ごはん あぶら さとう じゃがいも | 牛乳 さば ぶたにく とうふ あぶらあげ | しょうが にんにく にんじん えだまめ こまつな はくさい | 68.4 26.5 1.9 |
| 8 (火) | ちぐさうどん(ソフトめん ちぐさじる) 牛乳 カラフルかきあげ れんこんサラダ ヨーグルト | ソフトめん あぶら あぶら てんぷらこ さつまいも あぶら さとう ごま | 牛乳 とりにく あぶらあげ かまぼこ ヨーグルト | ほうれんそう ねぶかねぎ しいたけ にんじん えだまめ たまねぎ にんじん きゅうり れんこん とうもろこし | 69.1 23.7 2.8 |
| 9 (水) | ごはん 牛乳 チキンピカタ ケチャップソース しらすのごまかつおあえ ぶたにくともやしのスープ デコボン | ごはん さとう おぎごこ ごま ごまあぶら | 牛乳 とりにく たまご チーズ しらす けずりぶし ぶたにく | パセリ ほうれんそう みずな はくさい にんじん こまつな もやし しいたけ ねぶかねぎ デコボン | 65.9 28.5 2.0 |
| 10 (木) | ごはん 牛乳 しょうろんぼう② マーボー豆腐 フルーツあんじん | ごはん でんぶん はるさめ おぎごこ さとう ごまあぶら でんぶん さとう | 牛乳 ぶたにく とうふ ぶたにく にゆう | キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん いら たまねぎ ねぶかねぎ しいたけ しょうが にんにく もも バインアップル | 75.4 24.4 1.8 |
| 11 (金) | 建国記念の日 | | | | |
| 14 (月) | ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソース ブロッコリーとツナのサラダ どうにゆういりやさいじる チョコプリン | ごはん さとう あぶら さとう さといも さとう でんぶん | 牛乳 とりにく ぶたにく まぐろ どうにゆう | たまねぎ ブロッコリー とうもろこし にんじん だいこん ねぶかねぎ はくさい しめじ ごぼう | 74.0 26.0 2.2 |
| 15 (火) | とりなんばんうどん(ソフトめん とりなんばんじる) 牛乳 ささかまぼこのこうみてんぷら フルーツしらたま | ソフトめん でんぶん てんぷらこ あぶら ごま さとう じょうしんこ でんぶん | 牛乳 とりにく かまぼこ あぶらあげ ささかまぼこ あおさ | にんじん こまつな ねぶかねぎ しいたけ バインアップル もも みかん | 67.4 23.1 2.9 |
| 16 (水) | ぎゅうどん(ごはん ぎゅうどんのぐ) 牛乳 ひじきのわふうごまサラダ みそけんちんじる | ごはん さとう さとう ごまあぶら ごま さといも ごまあぶら | 牛乳 ぎゅうにく ひじき とうふ あぶらあげ | たまねぎ しょうが しらす にんじん キャベツ きゅうり もやし にんじん だいこん ねぶかねぎ ごぼう しいたけ こんにやく | 68.4 25.7 2.8 |
| 17 (木) | ごはん 牛乳 いかのチリソースかけ パンサンスー ちゅうかコンソープ いやかんゼリー | ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら さとう ごまあぶら はるさめ でんぶん ごまあぶら さとう | 牛乳 いか ロースハム たまご | ねぶかねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし きくらげ いやかん | 68.3 25.3 2.4 |
| 18 (金) | しょくパン 牛乳 キーマカレー ジュリエンスープ ヨーグルトあえ | しょくぱん あぶら あぶら さとう | 牛乳 とりにく ベーコン ヨーグルト なまクリーム | にんじん ビーマン たまねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ たまねぎ セロリ とうもろこし りんご もも バインアップル みかん | 65.1 26.7 2.5 |
| 21 (月) | ごはん 牛乳 ソースカツ きりぼしだいこんのいために かぶのみそしる | ごはん あぶら さとう でんぶん パンこ おぎごこ さとう あぶら | 牛乳 ぶたにく たまご とりにく さつまあげ あぶらあげ とうふ | にんじん だいこん にんじん かぶ ねぶかねぎ | 69.8 23.2 2.8 |
| 22 (火) | かんとんめん(ちゅうかめん かんとんめんスープ) 牛乳 あげぎょうざ児童②職員③ あまなつみかんゼリーあえ | ちゅうかめん でんぶん ごまあぶら おぎごこ あぶら さとう | 牛乳 ぶたにく えび いか とりにく ぶたにく だいず | にんじん もやし はくさい しいたけ ねぶかねぎ しょうが キャベツ たまねぎ いら あまなつみかん りんご みかん ナタデココ | 69.8 26.3 2.3 |
| 23 (水) | 天皇誕生日 | | | | |
| 24 (木) | ごはん 牛乳 さけのなんぶやき じゃがいものどさに せんべいじる アセロラミルクゼリー | ごはん ごま じゃがいも さとう あぶら おぎごこ さとう | 牛乳 さけ けずりぶし とりにく どうにゆう | たまねぎ にんじん ましたけ だいこん はくさい ごぼう アセロラ | 68.0 27.0 3.0 |
| 25 (金) | セサミシユガートースト 牛乳 アンサンブルエッグ ケチャップソース キャベツサラダ コーンポタージュ | しょくぱん さとう ごま マーガリン でんぶん じゃがいも あぶら あぶら さとう あぶら | 牛乳 たまご ベーコン チーズ ロースハム 牛乳 とりにく | たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり パセリ たまねぎ とうもろこし | 65.0 23.3 3.0 |
| 28 (月) | ごはん にゆうさんきんいんりょう マヌルチキン ナムル トックスープ | ごはん でんぶん あぶら ごまあぶら あぶら ごまあぶら ごま さとう ごま ごまあぶら こめこ | だっしふんにゆう とりにく ぶたにく たまご | にんにく こまつな にんじん もやし ぜんまい にんじん もやし はくさい にんにく たまねぎ | 66.2 24.6 2.7 |

物資の都合により献立の内容が変更になることがあります。
使用量の少ない食品は、材料名を記載していません。詳細な内容が必要な場合は、お問い合わせください。