

| 日付  | ※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。              | おもなざいりょう (※使用量が少ない食品や一部の調味料については記載していませんのでご注意ください) |             |                                      |  |   |                              | 栄養価                        |          |
|-----|---|--|-------------|--------------------------------------|--|---|------------------------------|----------------------------|----------|
|     |   | 【赤】主に体をつくるものとなる                                    |             | 【緑】主に体のちようしをととのえる                    |  | 【黄】主にエネルギーのもととなる                        |                              | 1食分-kcal                   |          |
|     |   | たんぱく質  | 無機質         | ビタミン                                 |  | 炭水化物                                    | 脂質                           | たんぱく質(g)                   |          |
|     |   | 1群   | 2群          | 3群                                   | 4群   | 5群                                      | 6群                           | 脂質(g)                      | 食塩相当量(g) |
|     |   | 肉・魚・卵・大豆   | 小魚・乳製品・海そう  | 色のこい野菜                               | その他の野菜・果物                                  | 米・パン・いも・砂糖                              | 油・バター・ごま                     |                            |          |
| 2月  | ごはん 牛乳<br>彩り野菜卵焼き<br>ツナのり酢あえ<br>さつまいもと豆腐のみそ汁          | 卵 豚肉<br>ツナ<br>豆腐 油揚げ みそ                            | 牛乳<br>こんぶのり | にんじん ほうれん草<br>にんじんほうれん草<br>にんじん 小松菜  | たまねぎ<br>もやし                                | 米<br>でん粉<br>さとう<br>さつまいも                | ごま                           | 800<br>27.3<br>26.6<br>2.5 |          |
| 3火  | ごはん 牛乳<br>いわしのごま味噌煮<br>ゆずかつおあえ<br>豆腐仕立ての野菜汁<br>福豆     | いわし みそ<br>かつおぶし<br>豆腐 油揚げ 豆腐 みそ<br>大豆              | 牛乳          | ほうれん草 にんじん<br>にんじん                   | キャベツ きゅうり<br>ごぼう 大根 白菜 ねぎ(ごんにゃく)           | 米<br>さとう 米粉<br>さつまいも<br>さとう もち米 でん粉 小麦粉 | ごま<br>ドレッシング                 | 730<br>27.2<br>17.5<br>3.0 |          |
| 4水  | ミルクパン 牛乳<br>ポテトとお米のささみカツ<br>フロccoliーサラダ<br>ミネストローネスープ | 鶏肉<br>豚肉   | 牛乳          | フロccoliー にんじん<br>にんじん                | キャベツ とうもろこし<br>玉ねぎ 大根 セロリー にんにく            | パン<br>じゃがいも 米粉 でん粉 砂糖<br>さとう            | サラダ油<br>ドレッシング<br>サラダ油       | 720<br>30.8<br>24.2<br>3.0 |          |
| 5木  | ごはん 牛乳<br>鶏肉の照り焼き<br>コールスローサラダ<br>すいとん汁<br>はちみつレモンゼリー | 鶏肉<br>豚肉   | 牛乳          | にんじん<br>にんじん                         | キャベツ とうもろこし きゅうり<br>大根 ねぎ<br>レモン           | 米<br>じゃがいも すいとん<br>ゼリー はちみつ             | ノンエッグマヨネーズ                   | 868<br>34.5<br>16.7<br>2.0 |          |
| 6金  | 丸パン 牛乳<br>照り焼きチキンパティ<br>イタリアンサラダ<br>コーンと白いんげんのポタージュ   | 鶏肉<br>ツナ<br>ウィンナー いんげんまめ                           | 牛乳          | にんじん<br>にんじん                         | 玉ねぎ<br>キャベツ きゅうり とうもろこし<br>玉ねぎ とうもろこし      | パン<br>パン粉 砂糖<br>さとう                     | ドレッシング<br>サラダ油               | 749<br>29.1<br>30.5<br>2.2 |          |
| 9月  | ごはん 牛乳<br>きんぴらハンバーグ<br>干草あえ<br>なめこ汁                   | 鶏肉 豆腐<br>ハム<br>豆腐 みそ                               | 牛乳          | ほうれん草                                | 玉ねぎ ごぼう<br>キャベツ もやし<br>なめこ ねぎ              | 米<br>でんぷん さとう<br>さとう                    | ごま サラダ油                      | 734<br>30.5<br>20.1<br>3.1 |          |
| 10火 | ごはん 牛乳<br>春巻き<br>春雨サラダ<br>荳わかめの中華スープ                  | 豚肉<br>ハム<br>豚肉                                     | 牛乳          | にんじん<br>にんじん<br>にんじん チンゲン菜           | 玉ねぎ キャベツ<br>もやし きゅうり<br>ただけのこ もやし ししいたけ    | 米<br>春雨 小麦粉 でん粉<br>春雨 さとう               | サラダ油<br>ごま油                  | 799<br>21.7<br>26.9<br>3.1 |          |
| 12木 | ごはん 牛乳<br>ふりかけ<br>肉団子(3)<br>ほうれんそうともやしのおひたし<br>キムチとん汁 | ふたにく とりにく だいず<br>かつおぶし<br>豚肉 豆腐                    | 牛乳          | にんじん<br>にんじん                         | たまねぎ<br>もやし<br>大根 ごぼう ねぎ 白菜(ごんにゃく)         | 米<br>じゃがいも                              | サラダあぶら<br>サラダ油               | 797<br>29.5<br>22.9<br>3.3 |          |
| 13金 | はちみつパン 牛乳<br>ハートコロッケ<br>ごぼうサラダ<br>スパゲティミートソース         | 豚肉   | 牛乳          | にんじん ほうれん草<br>にんじん トマト パセリ           | ごぼう キャベツ とうもろこし<br>玉ねぎ マッシュルーム にんにく        | パン はちみつ<br>じゃがいも さつまいも 砂糖 パセリ 小麦粉       | サラダ油<br>ごま ごま油 マヨネーズ<br>サラダ油 | 857<br>27.3<br>32.2<br>3.0 |          |
| 16月 | ごはん 牛乳<br>メンチカツ<br>ソース<br>しもつかれ<br>えのきだけと豆腐のみそ汁       | 豚肉 鶏肉<br>さけ 油揚げ 大豆<br>豆腐 油揚げ みそ                    | 牛乳          | にんじん                                 | 玉ねぎ<br>大根<br>えのきだけ 玉ねぎ ねぎ                  | 米<br>パン粉 でん粉 さとう<br>さとう                 | サラダ油<br>ごま                   | 816<br>32.3<br>24.8<br>2.9 |          |
| 17火 | ごはん 牛乳<br>ポークカレー<br>ごんにゃく海藻サラダ<br>元気ヨーグルト             | 豚肉<br>海藻<br>ヨーグルト                                  | 牛乳          | にんじん                                 | にんにく しょうが 玉ねぎ<br>きゅうり キャベツ とうもろこし (ごんにゃく)  | 米<br>じゃがいも                              | サラダ油<br>ドレッシング               | 770<br>22.0<br>17.3<br>3.2 |          |
| 18水 | おべんとうの日   |  |             |                                      |  |   |                              |                            |          |
| 19木 | ごはん 牛乳<br>納豆<br>ゆかりあえ<br>鶏肉と野菜のごまみそ煮                  | 納豆<br>鶏肉 みそ  | 牛乳          | にんじん<br>にんじん                         | もやし キャベツ 枝豆<br>大根 ねぎ ししいたけ しょうが(ごんにゃく)     | 米<br>さとう                                | サラダ油 ごま                      | 765<br>29.4<br>21.9<br>3.0 |          |
| 20金 | 黒コッペパン 牛乳<br>野菜かき揚げ<br>ごま酢あえ<br>きつねうどん                | 牛乳<br>鶏肉 油揚げ                                       | 牛乳          | にんじん しゅんぎく<br>にんじん 小松菜<br>にんじん ほうれん草 | たまねぎ ごぼう<br>キャベツ もやし<br>玉ねぎ ねぎ             | パン 黒糖<br>小麦粉<br>さとう<br>うどん              | サラダあぶら<br>ごま<br>サラダ油         | 764<br>24.7<br>28.1<br>3.3 |          |
| 24火 | ごはん 牛乳<br>鶏肉の竜田あげ<br>冬野菜サラダ<br>大根と豆腐のみそ汁              | 鶏肉<br>油あげ 豆腐 みそ                                    | 牛乳          | フロccoliー にんじん<br>にんじん                | しょうが<br>れんこん 白菜<br>大根 ねぎ                   | 米<br>でん粉                                | サラダ油<br>ドレッシング               | 780<br>30.9<br>26.1<br>1.8 |          |
| 25水 | バターコッペパン 牛乳<br>チーズ風ソースインハンバーグ<br>かんぴょうサラダ<br>ABCスープ   | 鶏肉 豚肉<br>ベーコン                                      | 牛乳          | にんじん ほうれん草<br>にんじん 小松菜               | 玉ねぎ にんにく しょうが<br>枝豆 キャベツ かんぴょう<br>玉ねぎ セロリー | パン<br>じゃがいも マカロニ                        | サラダ油<br>ノンエッグマヨネーズ<br>サラダ油   | 755<br>25.3<br>34.5<br>3.4 |          |
| 26木 | ごはん 牛乳<br>さばのみそ煮<br>切干大根の煮物<br>いものこ汁                  | さば みそ<br>油揚げ さつまあげ<br>鶏肉                           | 牛乳          | にんじん いんげん<br>にんじん                    | 大根 ししいたけ<br>まいたけ ごぼう ねぎ(ごんにゃく)             | 米<br>さとう 米粉<br>さとう                      | サラダ油<br>サラダ油                 | 743<br>25.0<br>22.8<br>2.4 |          |
| 27金 | セルフツナサンド(コッペパン) 牛乳<br>(ツナサンドの具)<br>オムレツ<br>ブラウンシチュー   | ツナ<br>卵<br>豚肉                                      | 牛乳          | にんじん                                 | キャベツ きゅうり とうもろこし<br>玉ねぎ しめじ グリンピース         | パン<br>ノンエッグマヨネーズ<br>でんぷん さとう<br>じゃがいも   | サラダ油<br>サラダ油<br>サラダ油         | 761<br>27.8<br>31.7<br>4.0 |          |

【1食当たりの栄養価】

学校給食摂取基準 エネルギー：830kcal たんぱく質：34.0g 脂質：28.0g 食塩相当量：2.5g

★ 2月5日(木)の献立は、プロサッカークラブの栃木SCさんとコラボしたメニュー「キックオフ給食」です。旧喜連川運動場(喜連川B&Gプールとなり)に、栃木SCさんの新練習場がオープンしたことを記念して、栃木SCさんと栄養士が、一緒に考えたメニューになっています。パフォーマンスを上げるために試合前に食べる献立です。今回のコラボメニューが、プロアスリートの食事を知るきっかけになってくれたらうれしいです。

～今回献立をたてるにあたり、意識したことは～

- ① ごはん、すいとんでしっかりと炭水化物(糖質)の補給
- ② 油っこいものや消化にかかると時間のかかる食品(ごぼうなどの根菜)をとらないようにする
- ③ ビタミンCを摂取することで、心身にかかるストレス改善する

ぜひ、練習場に足を運んで、トップアスリートを身近に感じてみてください！！

