# 令和8年2月分学校給食予定献立表（B）

鉾田市立鉾田学校給食センター

| 日 | 曜 | | こんだて | 体をつくるもとになる食べもの | ねつや力のもとになる食べもの | 体のちょうしをととのえる食べもの | 小学校<br>エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 中学校<br>エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | 主食 | ソフトめん（ごもくうどん） | | ソフトめん | | | | |
| | | 主菜 | ちくわのいそべやき | ちくわ　あおさ | こむぎこ　でんぷん　あぶら | | 657 | 747 | |
| | | 副菜 | ごまこんぶあえ | こんぶ | ごま | きゃべつ　にんじん | 23.9 | 27.0 | |
| | | | ごもくじる | とりにく | | ほうれんそう　にんじん　ながねぎ　しめじ | 16.9 | 17.8 | |
| | | 他 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 3.1 | 3.6 | |
| 3 | 火 | 主食 | ごはん | | こめ | | | | |
| | | 主菜 | いわしのかばやき | いわし | でんぷん　あぶら　さとう | | 605 | 737 | |
| | | 副菜 | いそべあえ | のり | | もやし　ほうれんそう　にんじん | 23.5 | 26.6 | |
| | | | けんちんじる | とうふ　あぶらあげ | さといも　あぶら | だいこん　にんじん　こまつな　ごぼう | 16.9 | 18.3 | |
| | | 他 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 3.0 | 3.4 | |
| 4 | 水 | 主食 | バターロール | | パン | | | | |
| | | 主菜 | ミートボール（幼小中職２個） | とりにく | パンこ　さとう　あぶら　ごま | たまねぎ | 684 | 828 | |
| | | 副菜 | ブロッコリーとツナのサラダ | ツナ　ぶたにく | あぶら | きゃべつ　ブロッコリー　とうもろこし | 24.8 | 29.5 | |
| | | | トマトスープに | ウインナー | じゃがいも　あぶら | たまねぎ　にんじん　トマト　にんにく | 26.2 | 30.3 | |
| | | 他 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 2.8 | 3.4 | |
| 5 | 木 | 主食 | ごはん | | こめ | | | | |
| | | 主菜 | ぼうぎょうざ | ぶたにく　とりにく | こむぎこ　パンこ　さとう　あぶら | きゃべつ　たまねぎ　ながねぎ　にら　しょうが | 633 | 784 | |
| | | 副菜 | バンバンジーサラダ | とりにく　みそ | あぶら　ごま　ラーゆ | きゃべつ　きゅうり　とうもろこし　にんじん　しょうが　にんにく | 21.1 | 24.7 | |
| | | | はくさいとにくだんごのスープ | とりにく | ラード　パンこ　でんぷん　さとう　あぶら　ごまあぶら | はくさい　にんじん　たまねぎ　ちんげんさい　しいたけ | 19.4 | 21.2 | |
| | | 他 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 2.8 | 3.2 | |
| 6 | 金 | 主食 | ごはん（ハヤシライス） | | こめ | | | | 鉾田の日献立（いちご） |
| | | 主菜 | ハヤシルウ | ぶたにく | じゃがいも　こむぎこ　あぶら　さとう　でんぷん | たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　グリンピース　トマト | 667 | 826 | |
| | | 副菜 | えだまめサラダ | とりにく | あぶら　さとう | きゃべつ　えだまめ　とうもろこし　にんじん　たまねぎ | 21.4 | 25.4 | |
| | | | | | | | 21.5 | 23.9 | |
| | | 他 | ぎゅうにゅう　いちご（１人２個） | ぎゅうにゅう | | いちご | 3.0 | 3.5 | |
| 9 | 月 | 主食 | ごはん | | こめ | | | | |
| | | 主菜 | さばのしおやき | さば | | | 626 | 823 | |
| | | 副菜 | のりずあえ | ツナ　のり | あぶら | もやし　ほうれんそう　にんじん | 25.7 | 33.5 | |
| | | | すいとんじる | とりにく　あぶらあげ | こむぎこ | だいこん　にんじん　ながねぎ　こまつな | 21.5 | 27.2 | |
| | | 他 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 2.6 | 3.5 | |
| 10 | 火 | 主食 | ごはん | | こめ | | | | |
| | | 主菜 | チキンカツ | とりにく | パンこ　こむぎこ　あぶら　でんぷん | | 614 | 799 | |
| | | 副菜 | おかかあえ | かつおぶし | | もやし　きゃべつ　にんじん | 24.3 | 30.3 | |
| | | | どさんこじる | とうふ　ぶたにく　わかめ　みそ　とうにゅう | じゃがいも　あぶら | にんじん　ながねぎ　とうもろこし　しょうが　にんにく | 17.6 | 21.4 | |
| | | 他 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 2.5 | 3.1 | |
| 11 | 水 | | 建　国　記　念　の　日 | | | | | | |
| 12 | 木 | 主食 | ごはん | | こめ | | | | |
| | | 主菜 | にくしゅうまい（幼１個・小中職２個） | ぶたにく | こむぎこ　パンこ　でんぷん　さとう | たまねぎ　しょうが | 613 | 754 | |
| | | 副菜 | ナムル | | ごま　ごまあぶら | もやし　ほうれんそう　にんじん | 25.9 | 30.4 | |
| | | | ぶたキムチ | あつあげ　ぶたにく | でんぷん　ごまあぶら　さとう | はくさい　たまねぎ　きゃべつ　にんじん　しょうが　にんにく | 18.4 | 20.1 | |
| | | 他 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 2.5 | 2.9 | |
| 13 | 金 | 主食 | ごはん | | こめ | | | | バレンタイン献立 |
| | | 主菜 | ハートがたハンバーグ | とりにく　ぶたにく | ラード　さとう | たまねぎ | 625 | 820 | |
| | | 副菜 | チキンサラダ | とりにく | あぶら　さとう　ごま | きゃべつ　とうもろこし　にんじん | 25.8 | 33.3 | |
| | | | わかめスープ | わかめ　とりにく | ラード　パンこ　でんぷん　さとう　あぶら | たまねぎ　ながねぎ　にんじん | 16.5 | 22.1 | |
| | | 他 | はっこうにゅう | だっしふんにゅう | さとう | ブルーベリー | 2.6 | 3.5 | |
| 16 | 月 | 主食 | ソフトめん（にくみそうどん） | | ソフトめん | | | | |
| | | 主菜 | カレーはるまき | ぶたにく | こむぎこ　じゃがいも　あぶら　さとう | たまねぎ　トマト　にんにく　しょうが | 680 | 775 | |
| | | 副菜 | きゃべつのナムル | | ごまあぶら | きゃべつ　にんじん　きゅうり | 24.9 | 28.4 | |
| | | | にくみそスープ | ぶたにく　みそ | あぶら　さとう | もやし　きゃべつ　にんじん　ながねぎ　しょうが　にんにく | 17.3 | 18.4 | |
| | | 他 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 3.2 | 3.8 | |
| 17 | 火 | 主食 | ごはん | | こめ | | | | |
| | | 主菜 | ぎょうざ（幼１・小中職２個） | ぶたにく　とりにく | こむぎこ　あぶら | きゃべつ　たまねぎ　にら　しょうが | 682 | 830 | |
| | | 副菜 | もやしのちゅうかあえ | とりにく | あぶら　さとう　ごまあぶら | もやし　きゃべつ　にんじん | 24.8 | 29.2 | |
| | | | チャーシャンどうふ | あつあげ　ぶたにく　みそ | こんにゃく　さとう　でんぷん　あぶら　ごまあぶら | にんじん　はくさい　ちんげんさい　たけのこ　しいたけ | 21 | 22.8 | |
| | | 他 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 2.4 | 3.0 | |
| 18 | 水 | 主食 | ドックパン | | パン | | | | |
| | | 主菜 | ウインナー | ウインナー | | | 602 | 795 | |
| | | 副菜 | ポテトサラダ | | じゃがいも　ノンエッグマヨネーズ | きゅうり　とうもろこし　にんじん | 22.7 | 29.7 | |
| | | | アルファベットスープ | とりにく | マカロニ | たまねぎ　にんじん　きゃべつ | 21.5 | 30.2 | |
| | | 他 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 2.7 | 3.8 | |
| 19 | 木 | 主食 | ごはん | | こめ | | | | |
| | | 主菜 | あかうおさいきょうやき | あかうお　みそ | さとう | | 626 | 776 | |
| | | 副菜 | きんぴらごぼう | ぶたにく | しらたき　さとう　あぶら　ごま | ごぼう　にんじん | 27.4 | 31.5 | |
| | | | さつまじる | とりにく　あぶらあげ　みそ | さつまいも | にんじん　だいこん　ながねぎ　ごぼう | 16.0 | 17.8 | |
| | | 他 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 2.2 | 2.7 | |
| 20 | 金 | 主食 | ごはん | | こめ | | | | |
| | | 主菜 | チキンカレー | とりにく　だっしふんにゅう　チーズ | じゃがいも　こむぎこ　あぶら　さとう　はちみつ　でんぷん　ラード | たまねぎ　にんじん　にんにく　しょうが　トマト　バナナ　りんご | 702 | 866 | |
| | | 副菜 | だいこんサラダ | とりにく | あぶら　さとう | だいこん　きゃべつ　きゅうり　たまねぎ | 21.7 | 25.6 | |
| | | | | | | | 21.8 | 24.6 | |
| | | 他 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 2.6 | 3.1 | |
| 23 | 月 | | 天　皇　誕　生　日 | | | | | | |
| 24 | 火 | 主食 | ごはん | | こめ | | | | |
| | | 主菜 | やさいコロッケ | | じゃがいも　パンこ　こむぎこ　さとう　あぶら | にんじん　かぼちゃ　たまねぎ　えだまめ | 615 | 782 | |
| | | 副菜 | にらともやしのあえもの | | ごまあぶら | もやし　にら　にんじん | 18.7 | 22.6 | |
| | | | とりだんごじる | とりにく　みそ | パンこ | だいこん　しめじ　にんじん　ながねぎ　たまねぎ　ながねぎ | 19.0 | 21.7 | |
| | | 他 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 2.5 | 3.1 | |
| 25 | 水 | 主食 | ミルクパン | | こめ | | | | |
| | | 主菜 | チキンナゲット（幼小中職２個） | とりにく | パンこ　こむぎこ　ラード　あぶら | | 627 | 813 | |
| | | 副菜 | まめとツナのサラダ | ツナ　だいず | あぶら　さとう　ごま | きゃべつ　にんじん　えだまめ | 25.4 | 32.5 | |
| | | | はくさいとベーコンのスープ | ベーコン | | はくさい　たまねぎ　にんじん | 27.9 | 33.9 | |
| | | 他 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 2.8 | 3.5 | |
| 26 | 木 | 主食 | ごはん | | こめ | | | | 鉾田南小6の2リクエスト献立 |
| | | 主菜 | ハムカツ | ぶたにく | パンこ　あぶら | | 726 | 860 | |
| | | 副菜 | コーンサラダ | | あぶら　さとう | きゃべつ　ブロッコリー　とうもろこし　にんじん　たまねぎ | 22.9 | 26.4 | |
| | | | だいこんのみそしる | とうふ　あぶらあげ　みそ | | だいこん　ながねぎ | 23.6 | 25.2 | |
| | | 他 | ぎゅうにゅう　クリームだいふく | ぎゅうにゅう　とうにゅう | さとう　もちごめ　じょうしんこ　あぶら | | 2.7 | 3.0 | |
| 27 | 金 | 主食 | ミニロールパン | | こむぎこ　さとう　マーガリン | | | | |
| | | 主菜 | スパゲッティミートソース | ぶたにく　だいず | スパゲッティ　あぶら　さとう | たまねぎ　トマト　にんじん　にんにく　しょうが　パセリ | 665 | 787 | |
| | | 副菜 | イタリアンサラダ | ぶたにく | あぶら | きゃべつ　とうもろこし　にんじん　きゅうり | 26.9 | 32.7 | |
| | | | | | | | 18.4 | 20.5 | |
| | | 他 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 2.3 | 2.7 | |

注：B献立表は旭東小・旭南小・旭西小・旭北小・鉾田北小
旭中・鉾田北中・旭幼・鉾田北幼・鉾一附属中に配布しています。
献立は事情により変更する場合がありますのでご了承下さい。

※ただし、こんにゃくはエネルギーにはなりません。

**とりすぎ注意！　糖分・脂質・塩分**

どれも体に必要なものですが、とりすぎは肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの原因になります。甘いものや揚げ物などをひかえたり、薄味にしたりして、とりすぎに注意しましょう。

献立表は鉾田市の
ホームページでも
ご覧になれます。

©KASHIMA ANTLERS

鉾田市は鹿島アントラーズのホームタウンです。