

令和6年 2月 給食予定献立表

牛久市立おくの義務教育学校(北校舎)

日	献立	材料名			その他 調味料	エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
		血や肉になる	体の調子を整える	力や熱になる		
1 木	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん		669 2.0
	ハッシュドビーフ	牛肉	玉ねぎ にんにく マッシュルーム しめじ にんにく	油	ハヤシブレイク	
	イタリアンサラダ 黄桃	チーズ	キャベツ きゅうり にんにく パプリカ 黄桃		イタリアンドレッシング さとう	
2 金	《節分献立》 節分には、豆をまいて鬼を追いはらったり、いわしの頭やヒラギを飾ったりして災いを追いはらい、一年の健康を願います。					
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		630 1.8
	手巻きずしの具(手巻きのり 納豆)	のり 納豆		さとう	しょうゆ 塩 鰹だし	
	玉子焼き かにかまサラダ	鶏卵 かに風味かまぼこ	キャベツ きゅうり とうもろこし	でん粉 ノンエッグマヨネーズ さとう	酢 しょうゆ だし(鰹・昆布) 塩 こしょう	
節分汁	豆腐 かまぼこ	玉ねぎ 大根 にんにく 小松菜 えのき		だし(鰹・鰯) 和風だし しょうゆ 塩		
5 月	ちゃんぽんめん(中華麺)	豚肉 いか なたと	もやし 玉ねぎ キャベツ 小松菜 にんにく とうもろこし きくらげ しょうが にんにく	牛久小麦中華麺 でん粉	ちゃんぽんスープ がらスープ	699 2.3
	牛乳 パオズ	牛乳 鶏肉 豚肉 えび	キャベツ 玉ねぎ いら しいたけ しょうが にんにく	小麦粉 パン粉 さとう ごま油	XO醤 しょうゆ 塩 がらスープ	
	切干大根のサラダ	わかめ ツナ	切干大根 にんにく きゅうり	さとう	酢 しょうゆ	
6 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		684 2.0
	鶏塩竜田揚げ	鶏肉	しょうが	でん粉 油	塩麴	
	ほうれん草のごま酢和え		キャベツ ほうれん草 にんにく	さとう ごま	しょうゆ 酢	
	南部せんべい汁	油揚げ 豆腐	大根 にんにく ごぼう ねぎ しいたけ	せんべい	だし(鰹・鰯) 和風だし 塩 しょうゆ みりん	
7 水	《日本味めぐり〜三重県〜》 ちゃつは、海・山・陸の食材を酢やさとうで味付けた郷土料理です。『ちゃつ』という器に盛り付けていたことが名前の由来です。					
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		671 2.0
	トンテキ	豚肉	玉ねぎ にんにく しょうが	小麦粉 さとう	塩 こしょう 中濃ソース しょうゆ みりん	
	ちゃつ	昆布 油揚げ	れんこん 大根 にんにく しいたけ	さとう	塩 酢 和風だし	
	あおさのみそ汁	豆腐 あおさ みそ	玉ねぎ	じゃがいも	だし(鰹・鰯)	
《かみかみ献立&USHIKU野菜オーケストラ〜長ねぎ〜》 『ネギート』は牛久市産長ねぎのキャラクターです。給食の長ねぎは年間を通して牛久市産です。						
8 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		701 2.1
	子持ちししゃもフライ	ししゃも		パン粉 小麦粉 油	中濃ソース 香辛料 塩	
	ひじきの五目煮	ひじき さつま揚げ 大豆	ごぼう にんにく さやいんげん こんにゃく	さとう	しょうゆ みりん	
	ネギートと生姜のスープ ヨーグルト	鶏肉 豆腐 ヨーグルト	白菜 大根 ねぎ にんにく しょうが	ごま油	だし(鰹・鰯) 和風だし 塩 しょうゆ	
9 金	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん		648 2.0
	豚肉のブルコギ風	豚肉	玉ねぎ パプリカ いら にんにく	春雨 さとう ごま油 ごま	酒 しょうゆ オイスターソース コチュジャン	
	チョレギサラダ	のり	キャベツ 水菜 きゅうり	ごま油 さとう	しょうゆ 塩 中華スープ	
	トックスープ		大根 チンゲン菜 にんにく ねぎ しいたけ	トック ごま油	がらスープ しょうゆ 塩	
13 火	キーマカレー(ごはん) 牛乳	鶏肉 大豆 いんげん豆 牛乳	玉ねぎ にんにく 枝豆 トマト しょうが にんにく	ごはん じゃがいも 油	カレーパウダー カレー粉	690 1.9
	菜の花の和え物	ハム	菜の花 キャベツ きゅうり にんにく	さとう	しょうゆ	
	はるみかん		はるみ			
14 水	ココア揚げパン 牛乳	牛乳		ココアパン さとう 油	ココア	632 2.6
	スペイン風オムレツ	鶏卵 鶏肉	玉ねぎ ほうれん草	じゃがいも でん粉 油 さとう	酢 塩 ワイン プイヨン こしょう ケチャップ	
	マカロニサラダ	鶏肉	キャベツ レタス にんにく とうもろこし	ソルガムパスタ ノンエッグマヨネーズ さとう	塩 こしょう	
	オニオンスープ	ベーコン	玉ねぎ にんにく えのき ブロッコリー	油	コンソメ 塩 こしょう	
15 木	《スタディメニュー》 小学3年生が国語で学習する『ゆうすげ村の小さな旅館』にちなんで、大根を使った献立です。					
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		656 2.2
	いわしの生姜煮	いわし	しょうが	三温糖 でん粉	しょうゆ 塩	
	うさぎ大根の和え物	かまぼこ	大根 きゅうり にんにく	さとう	しょうゆ	
なめことおふのみそ汁 いちごゼリー	豆腐 みそ	なめこ 白菜 にんにく ねぎ	麩 いちごゼリー	だし(鰹・鰯) 和風だし		
16 金	牛丼(麦ごはん) 牛乳	牛肉	玉ねぎ にんにく しめじ えのき しらたき しょうが	麦ごはん 三温糖	酒 みりん しょうゆ 和風だし	674 1.5
	牛乳 松葉いも	牛乳		さつまいも 油 三温糖 はちみつ	しょうゆ	
	小松菜のおかか和え	鰹節	キャベツ 小松菜 にんにく		しょうゆ	
19 月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		702 2.3
	れんこんしゅうまい	豚肉 鶏肉	れんこん 玉ねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 でん粉 さとう	塩 こしょう しょうゆ	
	オーシャンサラダ	かに風味かまぼこ 中華がら わかめ ひじき	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう ごま ごま油	しょうゆ 酢	
	豆腐の中華煮	豆腐 豚肉	玉ねぎ にんにく ねぎ いら たけのこ しいたけ しょうが にんにく	ごま油 さとう でん粉	酒 オイスターソース 中華スープ しょうゆ 塩 オールスパイス	
20 火	《いばらき美味しおDay》 毎月20日は減塩の日。里芋やブロッコリーに含まれるカリウムには、摂り過ぎた塩分を排出する働きがあります。					
	ごはん 牛乳 コーヒーシロップ	牛乳		ごはん コーヒーシロップ		631 1.8
	白身魚の甘酢がらめ	ほき	にんにく しょうが	でん粉 油 さとう	ケチャップ オイスターソース しょうゆ 酢	
	里芋とブロッコリーのサラダ		ブロッコリー キャベツ	さとも ごまドレッシング		
焼きのりのみそ汁	厚揚げ のり みそ	白菜 にんにく ねぎ しめじ		だし(鰹・鰯) 和風だし		
21 水	《世界食べ物の旅〜ノルウェー〜》 ヒョットケーキは肉団子にソースをかけた料理で、本場ではコケモモのジャムを添えて食べるのが定番です。フィッシュシュベは魚のスープです。					
	胚芽ロール 乳酸菌飲料			胚芽ロール 乳酸菌飲料		629 2.8
	ストロベリージャム ヒョットケーキ	豚肉 鶏肉	いちご トマト にんにく 玉ねぎ しょうが	いちごジャム さとう バター パン粉 でん粉	デミグラスソース ケチャップ こしょう しょうゆ 塩	
	フライドポテト		じゃがいも パセリ	油	塩	
フィッシュシュベ	鮭 タラ 牛乳	玉ねぎ かぶ にんにく ロマネスコ にんにく バジル	生クリーム 小麦粉	コンソメ 塩		
22 木	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん		688 2.0
	鶏みそそば	鶏肉 大豆 みそ	玉ねぎ ピーマン たけのこ しょうが にんにく	ごま油 さとう	テンメンジャン オイスターソース 酒	
	かぶの浅漬		かぶ キャベツ きゅうり にんにく	さとう	塩 しょうゆ 酢	
	ほたてのかきたま汁 豆乳プリン	鶏卵 ほたて 豆腐	白菜 みつば にんにく しいたけ	でん粉 豆乳プリン	だし(鰹・鰯) 和風だし しょうゆ 塩	
26 月	煮込みうどん 牛乳	豚肉 油揚げ なたと	玉ねぎ 大根 にんにく ねぎ ごぼう しめじ	牛久小麦うどん	だし(鰹・鰯) 和風だし しょうゆ みりん 塩	587 2.1
	いかフリッター	いか オキアミ あおさ		油 小麦粉 でん粉 さとう 米粉	しょうゆ 塩	
	りっちゃんサラダ	ハム 昆布 鰹節	キャベツ にんにく きゅうり とうもろこし	油 さとう	しょうゆ 酢 塩	
	桃まんじゅう	いんげん豆		小麦粉 さとう 油 ごま ラード	イースト	
27 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		632 2.2
	さばのスパイス焼き	さば			酒 しょうゆ 塩 こしょう カレー粉	
	切昆布の煮物	昆布 鶏肉 さつま揚げ	たけのこ こんにゃく にんにく しいたけ	ごま さとう	しょうゆ 酒	
	もやしのみそ汁	油揚げ みそ	もやし 小松菜 にんにく	じゃがいも	だし(鰹・鰯) 和風だし	
28 水	《チリ料理》 パステルデチョコロはチリの代表的な料理で、炒めたひき肉や玉ねぎなどの具材の上にとうもろこしのペーストをかけて焼いた料理です。					
	メロンパン 牛乳	牛乳		メロンパン		551 2.2
	パステルデチョコロ	牛肉 豚肉 大豆 牛乳	玉ねぎ にんにく とうもろこし パセリ	オリーブ油 さとう バター	塩 こしょう クミン コンソメ	
	えびとツナのセビーチェ	えび ツナ	キャベツ きゅうり パプリカ	イタリアンドレッシング		
カスエラ	鶏肉 ひよこ豆	玉ねぎ にんにく ヤングコーン	じゃがいも	コンソメ クミン 塩 こしょう		
29 木	《スタディメニュー》 小学2年生が国語で学習する『あなのやくわり』にちなんで、穴にまつわる食べ物を使っています。					
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		681 1.9
	鶏肉とれんこんの甘辛炒め	鶏肉	しょうが にんにく れんこん 小ねぎ	でん粉 油 さとう	酒 しょうゆ 酢 豆板醤	
	ちくわの和え物	ちくわ	キャベツ 小松菜 もやし にんにく	ごま さとう	しょうゆ 酢	
きりたんぼ汁	豚肉	大根 ねぎ にんにく ごぼう しいたけ	きりたんぼ ごま油	鶏がらスープ しょうゆ 塩 みりん		

※都合により食材や献立が変更になる場合がありますので、ご理解のほど宜しくお願いいたします。